



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y HABILIDADES SOCIALES TRAS LA PANDEMIA  
POR COVID 19 EN ESTUDIANTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DEL  
CANTÓN CATAMAYO, PERIODO 2022.**

Trabajo de Integración Curricular Previo  
a la obtención del Título de Licenciada en  
Psicología Clínica

**AUTORA:**

**LADY MARGARET BERMEO YAGUANA**

**DIRECTORA DE TESIS:**

**PSC. CL. DOMÉNICA ALEXANDRA BURNEO ÁLVAREZ MGTR.**

**LOJA – ECUADOR**

**2022**

ii. CERTIFICADO

12 de septiembre del 2022

DE: Psc. Cl. Doménica Alexandra Burneo Álvarez, Mg.Sc.  
DIRECTOR/A DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

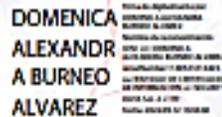
PARA: Dra. Ana Catalina Puertas Azanza, Mg. Sc.  
DIRECTOR/A DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

ASUNTO: **CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

**CERTIFICO:**

Que una vez asesorada, monitoreada con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del trabajo de integración curricular del tema: **"Estrés Académico y Habilidades Sociales tras la pandemia covid- 19 en estudiantes de una Unidad Educativa del Cantón Catamayo, periodo 2022"** de la autoría de la Srta. **Lady Margaret Bermeo Yaguana**, con c.i. **1150747812** el mismo cumple con las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica; consecuentemente, dicho trabajo de integración curricular se encuentra **culminado y aprobado**, por lo que autorizo continuar con el proceso de titulación.

DOMENICA  
ALEXANDR  
A BURNEO  
ALVAREZ

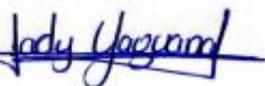


.....  
Psc. Cl. Doménica Alexandra Burneo Álvarez, Mg.Sc.  
Director/a del trabajo de Integración Curricular

FIRMA

### iii. AUTORIA

Yo, Lady Margaret Bermeo Yaguana, declaro ser la autora del presente trabajo de integración curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y su Área de la Salud Humana, así como a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi trabajo de integración curricular en el Repositorio Institucional - Biblioteca Virtual, de así considerarlo necesario.

Firma: 

Autora: Lady Margaret Bermeo Yaguana

Cédula: 115074781 – 2

Correo electrónico: [lady.bermeo@unl.edu.ec](mailto:lady.bermeo@unl.edu.ec)

Celular: 0991005161

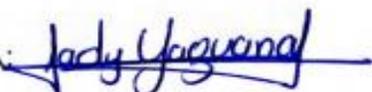
Loja, 14 de septiembre del 2022

#### iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo Lady Margaret Bermeo Yaguana, declaro ser autora del trabajo de integración curricular titulado: **ESTRÉS ACADÉMICO Y HABILIDADES SOCIALES TRAS LA PANDEMIA POR COVID 19 EN ESTUDIANTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DEL CANTÓN CATAMAYO**; Como requisito para optar el grado de Licenciada en Psicóloga Clínica, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los catorce días del mes de septiembre del año dos mil veinte y dos, firma la autora:

FIRMA: 

AUTORA: Lady Margaret Bermeo Yaguana

CÉDULA: 115074781 - 2

DIRECCIÓN: Catamayo "La Cruz". Av. Catamayo y San Francisco de Asís.

TELÉFONO: 072676181

CORREO ELECTRÓNICO: [lady.bermeo@unl.edu.ec](mailto:lady.bermeo@unl.edu.ec)

#### **DATOS COMPLEMENTARIOS:**

Director del Trabajo de Integración Curricular:

Psc. Cl. Doménica Alexandra Burneo Álvarez, Mg. Sc.

#### **Miembros del tribunal**

- Presidenta del tribunal: Dra. Ana Catalina Puertas Azanza, Mg. Sc.
- Vocal del tribunal: Psc. Cl. Cindy Estefanía Cuenca Sánchez, Mg. Sc.
- Vocal del tribunal: Psi. Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas, Mg. Sc.

## v. DEDICATORIA

“Todos nuestros sueños se pueden hacer realidad si tenemos el coraje de perseguirlos”.

Walt Disney

Quiero dedicar mi trabajo de investigación a las personas que más amo en este mundo, su apoyo fue de gran importancia para mi formación personal y profesional.

A mi Dios, por su infinita bondad y amor, porque en el momento más duro no me ha permitido caer, he recibido la fortaleza para mantenerme de pie y seguir luchando para cumplir cada uno de mis objetivos.

A Mi madre Carina Yaguana, de quien he recibido su amor, aliento e impulsarme por tener las ganas de superación al igual que su apoyo incondicional en cada momento, demostrándome que puedo conseguir todo lo que me proponga.

A mis abuelitos, Manuel Yaguana y Margarita Flores, quienes forman parte indispensable en mi vida, los cuales me ha sabido acompañar y guiar en este camino.

A mis tíos, primos y amigos que han sido parte indispensable en mi vida y que al igual me han sabido brindar el apoyo y motivación para luchar por mis metas.

*Con mucho cariño, este logro es por ustedes.*

## **vi. AGRADECIMIENTOS**

Infinitas gracias a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Salud Humana, a mi hermosa carrera Psicología Clínica, por la excelente formación académica, brindada en todo el tiempo que duró la carrera.

De manera especial, agradecida con las autoridades de la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”, por permitirme llevar a cabo mi trabajo de investigación, de manera especial al departamento de psicología. Esperando que los resultados de la misma, sirvan como herramienta para el futuro del plantel.

Especial agradecimiento a mis maestros, todos y cada uno de los docentes de la carrera de Psicología Clínica por los aportes que me han brindado durante este tiempo de preparación.

De manera especial a mi directora de tesis Psc. Cl. Doménica Alexandra Burneo Álvarez, por su valioso aporte académico, el cual fue de gran ayuda durante el proceso y culminación de la presente investigación.

A mis amigas, Deyannyra, Jeleen, Celeste y Katty por ser las mejores amigas y no dejarme caer en ningún momento, este camino no hubiera sido el mismo sin ustedes.

*A todos ustedes infinitas gracias.*

*Con cariño Lady Bermeo.*

## PÁGINAS PRELIMINARES

ii. CERTIFICADO .....	ii
iii. AUTORIA .....	iii
iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN .....	iv
v. DEDICATORIA.....	v
vi. AGRADECIMIENTOS .....	vi
vii. ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	vii
viii. ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ix. ÍNDICE DE ANEXOS .....	xi

## vii. ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. TÍTULO .....	1
2. RESUMEN.....	2
3. INTRODUCCIÓN .....	4
4. MARCO TEÓRICO.....	7
4.1 Capítulo I: Estrés Académico .....	7
4.1.1 Conceptualizaciones O Definiciones De Estrés .....	7
4.1.2 Tipos de estrés .....	8
4.1.3 Fases del estrés .....	9
4.1.4 Estrés Académico .....	10
4.1.5 Niveles De Estrés Académico .....	11
4.1.6 Estresores Académicos .....	12
4.1.7 Características Del Estrés Académico.....	13
4.1.8 Evaluación Y Diagnóstico.....	17
4.2 CAPITULO II: HABILIDADES SOCIALES.....	18
4.2.1 Conceptualizaciones O Definiciones.....	18
4.2.2 Como Se Enseñan Y Aprenden Las Habilidades Sociales .....	19

4.2.3	Dimensiones De Las Habilidades Sociales .....	20
4.2.4	Clases De Habilidades Sociales.....	21
4.2.5	Características De Las Habilidades Sociales.....	22
4.2.6	Causas O Efectos .....	22
4.2.7	Evaluación Y Diagnostico .....	25
4.3	CAPITULO III: Relación Entre Estrés Académico Y Habilidades Sociales .....	27
4.3.1	Intervención Psicológica En Estrés Académico Y Habilidades Sociales.....	27
4.3.1.1	Psicoeducación .....	27
4.3.1.2	La terapia racional emotiva (Ellis, 1990).....	29
4.3.1.3	La terapia cognitiva (Beck, 1979).....	29
4.3.1.4	Relajación profunda y breve Lichstein (1988).....	30
4.3.1.5	Relajación muscular progresiva de Jacobson (1938). .....	30
4.3.1.6	Retroalimentación. ....	30
4.3.1.7	Psicoterapia .....	30
4.3.1.8	Técnica del modelado.....	31
4.3.1.9	Prácticas conductuales.....	31
4.3.1.10	Desensibilización .....	31
5	METODOLOGÍA .....	32
5.1	Enfoque Y Diseño De La Investigación .....	32
5.1.1	Tipo de investigación.....	32
5.2	Área De Estudio.....	32
5.2.1	Población .....	32
5.2.1.1	Muestra.....	32
5.2.1.2	Criterios de inclusión .....	33
5.2.1.3	Criterios de exclusión.....	33
5.3	Técnicas O Instrumentos Para La Recolección De Datos .....	33
5.3.1	Consentimiento informado. ....	33
5.3.2	Instrumentos: .....	34
5.3.2.1	INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO .....	34
5.3.2.2	ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES .....	35
5.4	Consideraciones Éticas .....	39

5.5	Procedimiento Por Objetivos.....	39
6	RESULTADOS.....	42
7	DISCUSIÓN.....	59
8	CONCLUSIONES .....	61
9	RECOMENDACIONES .....	62
10	BIBLIOGRAFIA.....	63
11	ANEXOS.....	70

## viii. ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación entre Niveles de Estrés Académico y Habilidades Sociales de acuerdo al género, edad y curso .....	42
Tabla 2. Prueba de Tau- c de Kendall entre Estrés Académico y Habilidades Sociales .....	44
Tabla 4. Género de los estudiantes .....	86
Tabla 5. Prueba de normalidad.....	86
Tabla 6. Correlación entre niveles de Estrés Académico y niveles de Habilidades Sociales....	87
Tabla 7. Niveles de Estrés Académico .....	88
Tabla 8. Intensidad del estrés .....	88
Tabla 9. Estímulos estresores .....	89
Tabla 10. Reacciones al estímulo .....	89
Tabla 11. Estrategias de afrontamiento .....	89
Tabla 12. Niveles de Habilidades Sociales.....	90
Tabla 13. Habilidades Sociales Básicas .....	90
Tabla 14. Habilidades Sociales Avanzadas .....	91
Tabla 15. Habilidades Sociales Relacionada Sentimientos .....	91
Tabla 16. Habilidades alternativas a la agresión .....	91
Tabla 17. Habilidades para hacer frente al estrés .....	92
Tabla 18. Habilidades de planificación .....	92

## ix. INDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Informe De Estructura Y Coherencia Del Proyecto De Integración Curricular .....	70
Anexo 2: Designación Del Director .....	72
Anexo 3: Consentimiento Informado .....	73
Anexo 4: Acta De Consentimiento Informado .....	74
Anexo 5: Inventario SISCO Estrés Académico.....	75
Anexo 6: Escala De Habilidades Sociales.....	78
Anexo 7: Autorización Para La Recolección De Datos .....	83
Anexo 8: Fotografías De Trabajo De Campo.....	84
Anexo 9: Resultados Complementarios .....	86
Anexo 10: Dinámica “El Cartero”.....	93
Anexo 11: Tríptico De Estrés Académico.....	93
Anexo 12: Dinámica “Tingo, Tingo, Tango” .....	94
Anexo 13: Preguntas Para Los Estudiantes .....	95
Anexo 14: Dinámica “Ensalada De Frutas” .....	95
Anexo 15: Ejemplos De Ideas De Problemas.....	96
Anexo 16: Dinámica “Mi Barquito Viene Cargado De...” .....	96
Anexo 17: Infografía Habilidades Sociales Básicas Y Avanzadas .....	97
Anexo 18: Cuadro De Preguntas .....	98
Anexo 19: Canción De Chipi, Chipi.....	98
Anexo 20: Infografía Habilidades Sociales Relacionada Con Los Sentimientos Y Alternativas A La Agresión .....	99
Anexo 21: Cuadro De Supuestas Situaciones.....	100
Anexo 22: Infografía Habilidades Sociales Frente El Estrés Y Planificación .....	101
Anexo 23: Cuadro De Problemas .....	102
Anexo 24: Infografía General De Habilidades Sociales.....	103
Anexo 25: Técnica Organiza Tu Tiempo .....	104
Anexo 26: Técnica “Solución De Problemas” .....	105
Anexo 27: Certificado Del Abstract .....	106

## **1. TÍTULO**

Estrés Académico Y Habilidades Sociales Tras La Pandemia Por Covid 19 En Estudiantes De  
Una Unidad Educativa Del Cantón Catamayo, Periodo 2022.

## 2. RESUMEN

Es conocido que la pandemia covid-19 afecto a todos, y más aún a los estudiantes quienes se han visto especialmente afectados centralmente en su ambiente educativo y social. Por lo cual el objetivo de esta investigación fue “Analizar la relación entre los niveles de estrés académico con los niveles de habilidades sociales tras la pandemia COVID-19 en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario” del Cantón Catamayo, periodo 2022”. El presente estudio fue de tipo exploratorio y descriptivo, con un enfoque cuantitativo, de corte transversal, los resultados fueron obtenidos, a través, de técnicas psicométricas primeramente, el Inventario SISCO de Estrés Académico y posterior la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, se desarrolló con una muestra de 124 estudiantes de primero, segundo y tercero de bachillerato con edades comprendidas entre los 15 a 17 años de edad; los resultados de la presente investigación fueron analizados estadísticamente por medio del programa Startical Product and Service Solutions (SPSS) obteniendo como resultado que no existe una correlación estadísticamente significativa. Por ende, deducimos que los niveles de estrés académico son muy notables en los estudiantes de bachillerato y se lo considera como excesivo, sin embargo, no ejerce un deterioro en el desarrollo de las habilidades sociales, por lo tanto, podemos decir que no es una causa, sin embargo, los adolescentes al encontrarse en una edad llena de cambios, experimentaran varios factores que impedirán su desarrollo de habilidades sociales dentro de su ambiente académico y en su vida cotidiana.

**PALABRAS CLAVE:** *Estrés Académico, Habilidades Sociales, Covid - 19, Adolescentes.*

## 2.1 ABSTRACT

It is well known that covid-19 pandemic affected everyone, and even more the students who have been especially affected centrally in their educational and social environment. Therefore, the objective of this investigation was "To analyze the relationship between the levels of academic stress with the levels of social skills after COVID-19 pandemic in high school students of the "Nuestra Señora del Rosario" Fiscomisional School, period 2022". The present study was exploratory and descriptive, with a quantitative approach, cross-sectional, the results were obtained through psychometric techniques, firstly, the SISCO Inventory of Academic Stress and later the Goldstein Social Skills Scale, it was developed with a sample of 124 students of first, second and third year of high school between 15 and 17 years old; The results of the present investigation were statistically analyzed by means of the program Startical Product and Service Solutions (SPSS), obtaining as a result that there is no statistically significant correlation. Therefore, we deduce that the levels of academic stress are very noticeable in high school students and it is considered as excessive, however, it doesn't exert a deterioration in the development of social skills, therefore, we can say that it is not a cause, however, adolescents being in an age of full changes, will experience several factors that will impede their development of social skills within their academic environment and in their daily lives.

**KEY WORDS:** *Academic Stress; Social Skills; Covid – 19; Adolescents.*

### 3. INTRODUCCIÓN

En esta investigación se pretende conocer sobre los niveles de estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de primero, segundo y tercero de bachillerato con edades comprendidas entre 15 y 17 años que asisten a la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”.

Este tema de investigación es de gran importancia ya que permite identificar los estímulos estresores presentes en los estudiantes y a su vez solucionar y mejorar el rendimiento académico a través de estrategias de afrontamiento

El desarrollo de la presente investigación aporta nuevos conocimientos para que la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario” tome acciones frente a la problemática que se visibiliza en el estudio.

Se han realizado trabajos previos sobre el tema en Latinoamérica uno de ellos es el estudio de Palomino y Romero (2019) el cual fue realizado en Perú y un 27,5 % presentaron niveles altos de estrés académico, aunque los resultados de las habilidades sociales fueron que el 37,5% presentaron un nivel bajo en sus habilidades sociales. Por el contrario, en el estudio realizado por Guevara (2021) en Perú los resultados encontrados en los participantes dentro del estrés académico fueron con un 19,7 % presentaron un nivel alto de estrés académico mientras que los resultados de sus habilidades sociales disminuyeron en los porcentajes por lo que con un 17,7 % los estudiantes presentaron un nivel bajo de habilidades sociales. Es por eso que este trabajo es pionero en la región, ya que, los estudios existentes se han llevado a cabo en otras regiones de America Latina entre ellas Perú y en el contexto de adolescentes, porque las investigaciones existentes se realizaron en estudiantes universitarios.

Teniendo en cuenta esta problemática se formula la pregunta de investigación; ¿Cuál es la relación entre los niveles de estrés académico y los niveles de habilidades sociales tras el aislamiento social por el COVID-19 en los estudiantes de bachillerato de una Unidad Educativa del Cantón Catamayo, periodo 2022? Para dar respuesta a la pregunta de investigación se ha planteado el tema de estudio: Estrés Académico y Habilidades Sociales tras la pandemia por COVID 19 en estudiantes de una Unidad Educativa del Cantón Catamayo, periodo 2022. El objetivo general propuesto para el desarrollo de la presente investigación fue: analizar la relación entre los niveles de estrés académico con los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”

del cantón Catamayo tras el aislamiento social por el COVID-19, periodo 2022 para plantear una intervención preventiva. Finalmente, como objetivos específicos se plantearon tres, los cuales fueron:

1. Diagnosticar los niveles de estrés académico y los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”.
2. Interpretar la relación entre los niveles de estrés académico con los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”
3. Diseñar un plan de intervención preventivo del estrés académico y habilidades sociales bajas en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Nuestra Señora del Rosario”.

La presente investigación, cuenta con un marco teórico estructurado en tres capítulos, en el Capítulo I se describe la información relacionada al estrés académico como definiciones, tipología, factores, fases, dimensiones y características. El Capítulo II aborda toda la información relacionada a las habilidades sociales, su definición, teorías, tipología, características, causas y/o consecuencias. Finalmente, el Capítulo III incluye información sobre la relación entre el Estrés Académico y Habilidades Sociales, como también intervenciones psicológicas.

La investigación fue de tipo transversal, correlacional con un enfoque cuantitativo, fue desarrollado en la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”, para la muestra de este estudio se contó con la participación de 124 estudiantes los cuales accedieron de manera voluntaria. La recolección de datos se realizó a través de dos instrumentos que permitieron medir las dos variables de estudio: Inventario de SISCO del Estrés Académico y Escala de Habilidades Sociales. Concluyendo que existió un nivel alto de estrés académico y un nivel bajo de habilidades sociales, además una relación estadísticamente significativa débil entre las variables de estudio. Finalmente, se propuso un plan de prevención para disminuir el estrés académico y promover habilidades sociales.

Este trabajo no está libre de limitaciones, se presenta un sesgo de selección de muestra ya que fue realizado por un muestreo de conveniencia. Así también, para la recolección de datos se usaron cuestionarios de auto reporte lo cual sesga la información debido a la capacidad de

introspección y memoria de los participantes al momento de contestar los mismos. Además, la aplicación de los cuestionarios fue de manera grupal, lo cual pudo influir en la forma de contestar. Así también, hubo 6 participantes que no culminaron todo el proceso de aplicación de cuestionarios.

## 4. MARCO TEÓRICO

Estrés Académico y Habilidades Sociales tras la pandemia en estudiantes de una Unidad Educativa del Cantón Catamayo, periodo 2022.

### 4,1 Capítulo I: Estrés Académico

#### 4.1.1 *Conceptualizaciones O Definiciones De Estrés*

Torrades, (2007) alude que la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió al estrés como un grupo de reacciones, las cuales preparan al organismo para defenderse ante cualquier amenaza que genere estrés, esto provoca que el sistema se ponga en alerta, tomando en cuenta, que es necesario para la adaptación debido a la variedad de cambios que se atraviesan en la vida, sin embargo, un factor que incide mucho ante esta situación es el estado físico de la persona, debido a que las consecuencias pueden agravarse a lo largo del tiempo.

Por su parte, Sánchez (2010) definió al estrés ante la Organización Mundial de la Salud, (OMS) como una respuesta concreta de un organismo ante cualquier dificultad del entorno lo cual es, provocada por agentes externos o internos dentro del entorno escolar, provoca cambios en el ambiente educativo como un bajo rendimiento académico, problemas interpersonales, conflictos con los docentes o compañeros de clase, ambientes tensos, entre otras situaciones que pueden generar niveles altos de estrés.

En cambio, Escobar, Soria, López, & Peñafiel, (2018) manifiestan que para Lazarus y Folkman en 1986 denominaron el estrés como el conjunto de relaciones entre un usuario y una situación, colocando a la situación que atraviesan como algo fundamental, pero si la persona excede de sus recursos para afrontar el estrés provocará un malestar en todos los ámbitos que le rodea como personal, social, laboral, sin dejar de lado el ambiente educativo, considerando que, durante el proceso de adaptación se acentuarán algunos factores importantes como el psicológico, fisiológico, etc.

Finalmente, el estrés se genera por cambios que experimentan los seres humanos a lo largo del ciclo vital, de este modo, cuando se exponen a nuevos ambientes debe existir un proceso de adaptación, en el cual se evidencien síntomas de estrés que se pueden manifestar de incomparables maneras, sin embargo, a estos estímulos estresores debemos darles la importancia que requieren, ya que, si no se los atiende a tiempo, pueden generar consecuencias graves en los adolescentes, repercutiendo en su entorno.

#### **4.1.2 Tipos de estrés**

##### **Estrés agudo**

Alcázar (2014) definió el estrés agudo, como el tipo más frecuente el cual se origina por las dificultades que las personas se someten, de modo que, presentan una incapacidad para concentrarse en el presente. Sin embargo, cuando se experimentan pequeñas dosis del estrés agudo puede resultar como positivo, ya que, anima a actuar frente a situaciones complicadas, pero si en alguna ocasión se excede de los límites, provocará un agotamiento que ocasionará graves consecuencias tanto físicas como mentales las cuales pueden ser:

- Irritabilidad.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Frustración.
- Dolores de cabeza tensionales.
- Problemas musculares.
- Problemas estomacales o intestinales.
- Taquicardia, palpitaciones, mareos, migrañas.
- Dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho.

Este tipo de estrés se caracteriza por ser identificado en el tiempo, por lo que, si se sabe manejar, no llegará a causar daños importantes en la vida de las personas.

En cambio, Scott (2021) menciona que, todos experimentamos el estrés agudo y se presenta en situaciones nuevas, retadoras o amenazantes, también podemos presenciarlas de manera positiva, ya que, este estrés no es dañino y tiene una duración muy corta, al momento de que esto pase nuestro cuerpo vuelve a la normalidad.

##### **Estrés agudo episódico**

Alcázar (2014) menciona que el estrés agudo se repite de forma prolongada, en otras palabras, pasa a convertirse en estrés agudo episódico, el cual puede presentarse de manera recurrente cuando se visualizan aspectos como: personas que asumen demasiadas responsabilidades, falta de organización, elevada auto exigencia, alta competitividad, personalidad impaciente y preocupación constante frente a situaciones de la vida.

Existen situaciones donde los síntomas del estrés agudo episódico se pueden agravar y esto a su vez provocar otras sintomatologías por acumulación como:

Irritabilidad.

Ansiedad.

Dolores de cabeza tensionales y persistentes.

Migrañas.

Hipertensión.

Dolor en el pecho.

Posibilidad de desarrollar enfermedades cardíacas

Las personas que sufren de estrés agudo episódico pueden representar un grave problema a la hora de enfrentarse a cualquier situación, puesto que, requieren de una intervención tanto médica como psicológica, y esto a su vez exigirá el compromiso del paciente durante el tratamiento (Alcázar, 2014).

Por otro lado, Scott (2021) alude que el estrés agudo episódico se puede presentar en personas que se exigen a sí mismas con el fin de cumplir sus metas. Sin embargo, este estrés no es muy constante porque podemos evidenciar la existencia de pausas entre una crisis y la siguiente, todo esto ocurre porque colocamos a nuestro cuerpo bajo mucha presión.

### **Estrés crónico**

Alcázar (2014) informa que el estrés agudo se alarga en el tiempo y sin periodos de relajación el cual se convierte en estrés crónico y puede surgir ante situaciones complejas y duraderas como: problemas financieros, familias disfuncionales, problemas laborales, traumas infantiles interiorizados, situaciones bélicas y conflictos sociales. Este tipo de estrés crea un desgaste físico y mental y se agravan los síntomas puede provocar consecuencias severas las cuales pueden ser: ataques de violencia, apoplejía, cáncer, ataque al corazón, crisis nerviosa y la más trágica suicidio.

En cambio, para Scott (2021) el estrés crónico se presenta cuando la persona está expuesto a una continuidad de situaciones estresantes las cuales no tienen un punto final o una solución fácil y esto provoca que el cuerpo se encuentre en un estado activo permanente hasta llegar al punto de que la persona se desgaste de forma final y fatal.

#### **4.1.3 Fases del estrés**

##### **Fase de Alarma**

El organismo detecta al estresor y produce diversas reacciones, las cuales buscan preparar al organismo y así afrontar una tarea o esfuerzo. Por lo que, esta fase es transitoria, es necesaria y no resulta ser perjudicial, siempre y cuando el organismo tenga tiempo suficiente para recuperarse (Alcázar, 2014).

Por otro lado, García (2022) menciona que, la fase de alarma o también denominada lucha o huida consiste en la liberación de adrenalina en diferentes partes del cuerpo lo cual proporciona un impulso veloz lo que provoca que la energía aumente y así la persona escape del peligro. La liberación de esta hormona trae beneficios, pero a largo plazo las consecuencias serán muy desfavorecedoras para las personas que presenten estrés.

#### **Fase de Resistencia**

Según Alcázar (2014) el organismo tiene la capacidad de resistir ante una situación amenazante por medio de la adaptación progresiva del organismo a las demandas externas. En cambio, para García (2022) menciona que, la fase de resistencia ayuda a producir estrategias de supervivencia ante cualquier dificultad, pero estos a su vez pueden ser adecuados o inadecuados, sin embargo, esto ayuda a que el estrés disminuya y que el cuerpo tome un descanso.

#### **Fase de agotamiento**

En los casos que no sea exitosa la fase de resistencia se inicia esta fase de agotamiento, donde el estado de la persona puede alterarse de manera grave frente a la amenaza según (Alcázar, 2014). Por otro lado, para García (2022) cuando el cuerpo está expuesto a mucho estrés la energía se agota y esto produce la debilitación del sistema inmune reduciendo la capacidad para afrontar dificultades que se presentan y esto a su vez se convierte en un estrés crónico.

#### **4.1.4 Estrés Académico**

Barraza (2004) menciona que Orlandini en el año de 1999 siguió la tradición que concibe la definición del estrés como la tensión excesiva dentro del ámbito educativo, incluyendo todos los niveles de estudios desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado. Manifiesta que cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión y puede ocurrir de manera individual como grupal, es decir, dentro de los salones de clases, esto se produce por factores estresores tanto internos como externos a los que los alumnos están expuestos durante su periodo de formación educativa.

Díaz (2010) alude en su investigación que Barraza en el 2007 denominó el estrés académico como el proceso de adaptación y fundamentalmente psicológico el cual se puede manifestar mediante tres momentos esenciales los cuales son; primero el estudiante se ve sujeto a un contexto de demandas que son consideradas como estresores; como segundo los estímulos estresores indican a un desequilibrio sistémico estresante, el cual se manifiesta con una serie de síntomas que generan una inestabilidad y finalmente el tercero, está relacionado en como la inseguridad sistémica obliga al estudiante a realizar y poner en práctica estrategias de afrontamiento para reintegrar el equilibrio general.

Guevara, (2021) menciona que Depraect, Decuir, Castro y Salazar ya que en el 2017 describen al estrés académico como la consecuencia cuando el estudiante percibe demandas negativas dentro de su ambiente educativo, esto quiere decir, aquellas situaciones que el estudiante considera como angustiantes a lo largo de su transcurso académico y a su vez pierde el control para enfrentarlas, esto provoca que el estudiante manifieste síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio y con relación a su ambiente académico, índice al bajo rendimiento escolar, desinterés educativo, ausentismo e incluso decepción. En estas mismas líneas, Zárate et al igual en el 2017 denominaron el estrés académico un conjunto de mediaciones entre el carácter fisiológico, emocional, cognitivo - conductual para hacer frente a los estímulos y procesos académicos a los cuales los estudiantes están expuestos dentro del entorno educativo como por ejemplo los estímulos estresores los cuales pueden ser: la carga académica, los horarios extensos, el medio educativo, actividades extracadémicas, los recursos institucionales, dificultades dentro de los establecimientos, problemas con docentes, entre otros.

En resumen, el estrés académico se presenta cuando los estudiantes son expuestos a estímulos estresores como lo son las evaluaciones, lecciones, trabajos grupales, exposiciones, ambientes tensos, entre otros; estos se visualizan mediante emociones como irritación, enojo, desesperación, y a su vez provoca el bajo rendimiento escolar en los alumnos, pero si se les fomenta a los estudiantes estrategias de afrontamiento para combatir estos acontecimientos, se puede prevenir que sucedan consecuencias graves en los adolescentes.

#### ***4.1.5 Niveles De Estrés Académico***

Campos (2021) menciona que Paucar en el 2014 fue reconocido como el primero en realizar la clasificación de niveles de estrés académico, ya que, con esto las personas podrán conocer en qué grado se encuentran y esto favorecerá a la hora de hacer un análisis sobre la

situación por la que está atravesando y permitirá desarrollar alternativas de ajuste para la resolución de los eventos estresantes. Los niveles son los siguientes:

**Nivel Bajo:** en este nivel no se presentan signos de estrés, es decir, el individuo no presenta síntomas y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la aparición de estrés. Aquí el sujeto mantiene una conducta relajada ante cualquier dificultad o preocupación, esto se puede deber a que está estable o a que dicha acción él la considera que está por debajo de sus capacidades lo que provoca que se sienta presionado en la realización de la actividad (Campos, 2021).

**Nivel Moderado:** en este nivel se comienzan a visualizar algunos síntomas provocando malestar el cual pone en alerta a la persona en caso de que exista un desequilibrio. En la mayoría de los casos en especial de los adolescentes se encuentran en este nivel, porque comienzan a experimentar síntomas los mismos que deben ser cuidados y tratados a tiempo ya que si esto sobrepasa los límites puede traer consecuencias graves (Campos, 2021).

**Nivel Alto:** en este nivel todo se vuelve más complejo, es decir, que la persona manifestara síntomas graves como ansiedad, depresión entre otros y esto provoca una afectación grave a la salud tanto en su rendimiento como en su productividad en la realización de actividades. Un factor que es importante conocer el motivo que afecta a la persona para controlar la situación y que esto no se extienda a otras dimensiones que afecten seriamente al estudiante (Campos, 2021).

#### **4.1.6 Estresores Académicos**

En el entorno educativo Álvarez, Gallegos y Herrera (2018) mencionan la existencia de varios elementos que originan altos niveles de estrés en los estudiantes de bachillerato entre ellas y la que es considerada como relevante la etapa de evaluación, por lo que este proceso genera un ambiente de tensión y aumenta el estrés en los adolescentes tomando en cuenta todos los niveles educativos y recalando que esto avanza en la educación superior. Sin embargo, la ansiedad es otro factor que se puede manifestar al momento que evidenciamos un incremento en los niveles de estrés pero que a su vez también se la puede identificar como una respuesta positiva dentro de la adaptación a algo nuevo.

Por otro lado, Barrera (2020) menciona que existen diferentes ambientes en los cuales se pueden evidenciar los eventos estresores en los estudiantes de bachillerato, mismos que se presentan en el contexto del aprendizaje como en la cotidianidad. Además, existen casos donde

los niveles de estrés son muy elevados y traerá consecuencias en la salud e inclusive en la vida social de las personas. Algunas de los estresores que considera son: los estresores escolares y los estresores no escolares, los cuales hacen referencia al entorno en donde se desarrolla la actividad de estrés.

#### ***4.1.7 Características Del Estrés Académico***

##### **Síntomas**

Roblero (2017) menciona que la exposición al estrés generaba una serie de reacciones que se podrían catalogar en: físicas, psicológicas y comportamentales, sin embargo, se identifica tres tipos de síntomas o reacciones al estrés.

Las reacciones físicas posibles son aquellas reacciones propias del cuerpo como:

- Dolor de cabeza
- Cansancio difuso o fatiga crónica
- Bruxismo (rechinar los dientes durante el sueño)
- Elevada presión arterial
- Disfunciones gástricas
- Impotencia
- Dolor de espalda
- Dificultad para dormir o sueño irregular
- Frecuentes catarrros y gripes
- Disminución del deseo sexual
- Excesiva sudoración
- Aumento o pérdida de peso
- Temblores o tic nerviosos.

Los síntomas psicológicos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona los cuales podrían ser (Roblero, 2017):

- Ansiedad.
- Susceptibilidad.
- Tristeza.
- Sensación de no ser tenido en consideración.
- Irritabilidad excesiva.

- Indecisión.
- Escasa confianza en uno mismo.
- Inquietud. - Sensación de inutilidad.
- Falta de entusiasmo.
- Sensación de no tener el control sobre la situación.
- Pesimismo hacia la vida.
- Imagen negativa de uno mismo.
- Sensación de melancolía durante la mayor parte del día.
- Preocupación excesiva.
- Dificultad de concentración.
- Infelicidad.
- Inseguridad.
- Tono de humor depresivo.

Finalmente, dentro de los síntomas comportamentales estarían aquellos que involucran la conducta de la persona como lo menciona (Roblero, 2017):

- Fumar excesivamente.
- Olvidos frecuentes.
- Aislamiento.
- Conflictos frecuentes.
- Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones.
- Tendencia a polemizar.
- Desgano.
- Absentismo laboral.
- Dificultad para aceptar responsabilidades.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- Dificultad para mantener las obligaciones contraídas.
- Escaso interés en la propia persona.
- Indiferencia hacia los demás.

### **Causas**

Kloster y Perrotta (2019) mencionan las posibles causas del estrés académico:

- a) **Competitividad grupal y entre compañeros:** cuando compañeros de curso se ven amenazados entre ellos, esto causa que el estudiante no pueda manejar sus conflictos en el aula, provocándole estrés.
- b) **Realización de un examen:** muchas veces esto puede generarle estrés, llegando a provocarle el bloqueo mental, esto se presenta en la mayoría de los adolescentes.
- c) **Sobrecarga de tareas:** el estrés comenzará a acumularse, así como los trabajos y en ese momento los jóvenes tienen a pensar todo de manera negativa.
- d) **Exposición de trabajos en clase:** si el estudiante tiene pánico escénico debe manejar el estrés al momento de exponer, sin embargo, la ansiedad que se presenta hace que olvide de su tema o su parte de la exposición.
- e) **Intervenciones en el aula:** estalla el sentimiento de estrés cuando ocurre el hecho de tener que participar en clase, por lo que el estudiante teme a equivocarse y que esto afecte a su calificación.
- f) **Ambiente físico desagradable:** el estudiante puede desmotivarse si el aula no es la adecuada, y tampoco tiene los equipos didácticos, o si carece de servicios que son importantes como la ventilación e iluminación apropiada, lo que puede provocar un bajo rendimiento académico.
- g) **Sobrecarga académica:** el tener demasiadas cargas de asignaturas, trabajos grupales, exposiciones, lecciones, entre otros, son la causa para que el estudiante presente mayor nivel de estrés.
- h) **Demasiados alumnos en un aula:** el que haya un exceso de alumnos dentro de los salones puede provocar un ambiente estresante y aumentara el estado de ansiedad, además los profesores no tendrán el tiempo suficiente para atender las necesidades de los estudiantes.
- i) **Poco tiempo para presentar los trabajos:** los trabajos o exámenes sorpresas sitúan al estudiante en un escenario con dificultades de manejo y se desenlazan situaciones estresantes.
- j) **Problemas o conflictos con los compañeros de clase o profesores:** existen casos en que los estudiantes se sienten intimidados por los profesores o

compañeros de clase, o simplemente tienen una mala relación con ellos y esto ayuda al estrés a extenderse dentro del diario vivir del estudiante, (Kloster y Perrotta, 2019).

### **Consecuencias**

Maceo et al., (2013) mencionan que las principales consecuencias del estrés son pequeñas cosas sin mucha importancia, pero a las que conviene estar alerta para evitar que el problema siga creciendo aquellas se muestran a continuación:

- Falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales, descuidos.
- Dificultad de recuperación, que produce un agotamiento constante. Se hace difícil levantarse por la mañana.
- Descenso del rendimiento intelectual o físico, depresión, tristeza.
- Fatiga sexual, descenso del deseo, dificultades en la erección y el orgasmo.
- Nerviosismo, exceso de actividad, ansiedad, angustia. Impaciencia, irritabilidad. Se descarga la tensión al menor estímulo sin importancia.
- Insomnio. Produce falta de descanso que agrava aún más la situación.
- Acidez de estómago, indigestión, digestiones difíciles. Dolor de cabeza con excesiva frecuencia.
- Tics y movimientos involuntarios. Tabletear sobre la mesa, dar vueltas a un bolígrafo, etc.
- Dolores de espalda y cuello. La tensión se acumula sobre los músculos de la espalda, Maceo; et al., (2013).

Las consecuencias que se presentan en el entorno académico producto del estrés, se relacionan a los procesos cognitivos y de aprendizaje y estas se ven reflejadas durante el desempeño de pruebas o tareas que requieren cierta presión. Las consecuencias producto del estrés académico se reflejan en las relaciones de adaptación, evitación y de manera final la deserción académica producto del bajo rendimiento escolar, la inexistencia de habilidades sociales, entre otros (Campos, 2021).

Además, en los estudiantes de bachillerato el estrés se ve penetrado por el entorno virtual que no permite el uso de las instalaciones de los establecimientos educativos, trayendo como

consecuencia que los adolescentes vean afectada laboratorios su formación, agregando a esto que se presenten niveles altos de estrés académico (Campos, 2021).

#### **4.1.8 Evaluación Y Diagnóstico**

##### **Instrumentos de evaluación de estrés académico.**

###### ***Cuestionario De Estrés Académico En La Universidad (CEAU)***

Este cuestionario elaborado por García – Ros & Pérez – González (2012), el cual evalúa posibles situaciones estresantes en el ámbito universitario y consta con un total de 21 ítems. Las respuestas de los participantes indican cuál es el nivel de estrés percibido, ante cada situación utilizando una escala de respuesta tipo Likert con 5 opciones que van desde “nada de estrés” (1) a “mucho estrés” (5), así lo recalca (González, 2017).

###### ***Escala De Afrontamiento Del Estrés Académico (A-CEA)***

La escala de afrontamiento, conocida como A-CEA (Cabanach et al., 2008), es una subescala del cuestionario CEA, instrumento compuesto por tres escalas, que se utiliza para evaluar estresores académicos (E-CEA), respuestas de estrés (R-CEA) y estrategias de afrontamiento de estrés (A-CEA). La escala A-CEA está compuesta por 23 ítems, formulados para evaluar las estrategias cognitivas y conductuales que maneja el estudiante a la hora de afrontar situaciones de estrés académico, según menciona (González, 2017).

###### ***Cuestionario SISCO Estrés Académico.***

El instrumento utilizado es el cuestionario SISCO de estrés académico de Barraza el cual evalúa el nivel de intensidad de estrés académico, las demandas del entorno que son valoradas como estresores, los síntomas o reacciones al estímulo estresor y las estrategias de afrontamiento, el mismo consta de 31 reactivos organizados por grupos. Cada reactivo se responde de acuerdo a una escala del 1 al 5: Cuando es NUNCA (1), cuando es RARA VEZ (2), cuando es ALGUNAS VECES (3), cuando es CASI SIEMPRE (4) y cuando es SIEMPRE (5).

Su calificación consiste en la sumatoria de las puntuaciones otorgadas por el sujeto a cada reactivo, por grupos. La suma por grupo es catalogada en una escala del 0 al 4, dando una sumatoria de 120 puntos como máximo y -40 puntos como mínimo, según Guevara, (2021).

## 4.2 CAPITULO II: HABILIDADES SOCIALES

### 4.2.1 *Conceptualizaciones O Definiciones*

A lo largo de la historia no se ha podido definir que es una conducta socialmente habilidosa, se menciona que el dar una definición es imposible debido a que está sujeta al contexto cambiante, en el que se debe considerar la cultura y los patrones de comunicación que varían ampliamente entre culturas. Sin embargo, se debe tomar en cuenta el contenido y las consecuencias de las conductas interpersonales para definir las habilidades sociales (Caballo, 2014).

Algunas definiciones de las habilidades sociales son las siguientes:

Para Caballo (1986) describe las habilidades sociales como: el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos del individuo, de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

En cambio, Moreno, Moreno, Monjas y Benito (2000) definen a las habilidades sociales, en un marco conductual: como aquellos comportamientos específicos de la situación que maximizan la probabilidad de asegurar o mantener el reforzamiento o decrecer la probabilidad de castigo o extinción contingente sobre el comportamiento social propio. Por otro lado, las definen desde una validación social que son “un conjunto de competencias conductuales que posibilitan que el estudiante mantenga relaciones sociales positivas con los otros”.

Por otro lado, Conte (2011) alude que las habilidades sociales son: acciones aprendidas, adquiridas, a través, de la experiencia y mantenidas o modificadas por las consecuencias sociales de las mismas; en todo este proceso juega un papel fundamental tanto factores intrínsecos de las personas (procesos cognoscitivos), como extrínsecos (ambiente, situaciones), así como también, y de forma principal, a la interacción entre ambos.

Para Dongil y Cano (2014) detallan las habilidades sociales como: un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas.

Finalmente, Díaz (2021) alude que, las habilidades sociales son un conjunto de conductas exteriorizadas, que pueden ser identificadas a través de nuestros sentimientos, pensamientos, deseos, opiniones, es decir, todo lo que tenga que ver con nuestra manera de interactuar con los demás, y que a su vez pueden adoptar nuevas maneras de exteriorizarlas debido al constante flujo de combinación con el contexto.

#### ***4.2.2 Como Se Enseñan Y Aprenden Las Habilidades Sociales***

Las habilidades sociales durante el transcurso de la socialización se aprenden y se desarrollan, de tal manera que se da una interacción constante con el medio, es decir, con las demás personas que nos rodean a través de los siguientes mecanismos:

Aprendizaje por experiencias directas: las conductas interpersonales están en función de las consecuencias de cada comportamiento social (Goldstein, 1980).

Aprendizaje por observación: se aprende conductas de relación como resultado de la exposición ante modelos significativos. Además, de los modelos simbólicos que influyen en la persona (Goldstein, 1980).

Aprendizaje verbal o instruccional: se aprende a través de lo que dicen los demás. Mediante el lenguaje oral, como preguntas, instrucciones, incitaciones, explicaciones o sugerencias verbales. Esta es una forma indirecta de aprender. Sin embargo, en el ámbito familiar puede ser informal, a diferencia del contexto educativo suele ser sistemática y directa (Goldstein, 1980).

Aprendizaje de habilidades y expectativas cognitivas: es importante tener un reforzador para predecir de manera correcta cuando un individuo emitirá una conducta. Ya que las habilidades sociales asumirán mayor importancia y significado los cuales conducen los resultados que la persona valora especialmente (Goldstein, 1980).

Aprendizaje por retroalimentación interpersonal: consiste en la información por medio de la cual la persona con la que se interactúa comunica su reacción ante nuestra conducta. Esto ayuda a la corrección de este sin necesidad de ensayos, ya que se produce una retroalimentación que se puede entender como refuerzo social administrado por la otra persona durante la interacción (Goldstein, 1980).

En definitiva, las habilidades sociales se van adquiriendo a lo largo del proceso de socialización de la persona, es decir, a lo largo de la vida, siendo el primer paso en la familia, donde se inicia el proceso para la información de habilidades sociales y continua en la escuela,

que enfatiza y ayuda a desarrollar habilidades más complejas y específicas. Paralelamente, las relaciones con el grupo de amigos se irán desarrollando, lo que forzará este tipo de aprendizaje. Por ende, estas se aprenden en todo contexto, ya sean personales o ambientales, donde la persona va adaptándose a las diferentes circunstancias que están establecidas en la vida (Palomíño & Romero, 2019).

#### **4.2.3 Dimensiones De Las Habilidades Sociales**

Goldstein (1980) citado en Rivas, 2002 las habilidades sociales cumplen las siguientes características:

Capacidad para percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos que están presentes en situaciones de interacción social.

Exige la captación y aceptación del otro, y la comprensión de los elementos simbólicos asociados a sus reacciones tanto verbales como no verbales.

Capacidad de jugar un rol, de cumplir fielmente con las expectativas que otro(s) tiene(n) respecto a alguien como ocupante de un estatus en una situación dada.

Es el factor primordial en la ejecución del rol, un factor que nace de las características de la personalidad.

Contribuye a la efectividad del comportamiento interpersonal y depende de la capacidad de percepción, aceptación, comprensión y respuesta a las expectativas asociadas del propio rol. Contribuye al mutuo entendimiento y comprensión entre dos interlocutores.

Por otro lado, enfatizando las habilidades sociales según su tipología, Goldstein y otros (1980) señalan las siguientes:

Las habilidades sociales básicas: son comportamientos humanos de carácter básico, referidos a la comunicación social. Consiste en escuchar, iniciar una y mantener una conversación, formular preguntas, agradecer, presentarse, y hacer elogios.

Las habilidades sociales avanzadas: son aquellas conductas que desarrolla el individuo para relacionarse satisfactoriamente en el entorno social como el pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.

Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos: son comportamientos del ser humano que implica la expresión de sentimientos y emociones: conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo; y autor recompensarse.

Habilidades alternativas a la agresión: son comportamientos humanos referidos al desarrollo del autocontrol y la empatía al momento de situaciones de enfado: compartir algo, ayudar a los demás, negociar, usar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás, y no entrar en peleas.

Habilidades para hacer frente al estrés: son conductas humanas que surgen en momentos de crisis emocional formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después del juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejen de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, y hacer frente a las presiones de grupo.

Habilidades de planificación: son conductas humanas de establecimiento de metas, objetivos, toma de decisiones, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea (Díaz, 2021).

#### **4.2.4 Clases De Habilidades Sociales**

Las habilidades sociales pueden dar como resultado tanto relaciones constructivas como destructivas o satisfactorias e insatisfactorias esto va a depender de la regulación de los pensamientos y emociones del individuo. Entre las clases identificadas según las destrezas que se desarrollen, se encuentran cuatros clases de habilidades sociales:

- Cognitivas: consideradas como aquellas en las que intervienen aspectos psicológicos, es decir lo que se piensa como: identificación de necesidades, preferencias, gustos y deseos, estados de ánimo, etc.
- Emocionales: en estas se consideran la expresión y manifestación de emociones es decir lo que se siente como: la ira, el enfado, la alegría, la tristeza, etc.
- Instrumentales: son aquellas que tienen una utilidad es decir lo que se hace como: buscar alternativas a la agresión, negociación de conflictos, etc.
- Comunicativas: se refiere a aquellas en la que interviene la comunicación, es decir, lo que se dice como: iniciar y mantener conversaciones, formular preguntas, etc., (Casasola, 2021).

#### **4.2.5 Características De Las Habilidades Sociales**

De las distintas definiciones y propuestas teóricas se pueden desprender las siguientes características, de acuerdo con Jiménez (2018):

- Las habilidades sociales son, todas aquellas conductas que permiten una interacción social eficaz.
- Son conductas que se aprenden a lo largo de la vida, a través de los procesos de socialización.
- Las habilidades sociales se desarrollan y fortalecen en relaciones interpersonales bidireccionales.
- Las habilidades sociales constituyen experiencias dinámicas que no solo pueden ser aprendidas, si no desaprendidas por diversas razones.

#### **4.2.6 Causas O Efectos**

##### **Causas**

El estrés se presenta en tres momentos, como primero, los estudiantes experimentan un conjunto de exigencias y demandas que los consideran como estresores. En un segundo momento estos estresores provocan situaciones frustrantes que se logran evidenciar a través de varias sintomatologías o reacciones, ya sean físicas (dolores de cabeza, insomnio, fatiga), psicológicas (ansiedad, angustia e irritabilidad, inquietud, depresión) y comportamentales (aislamiento, desgano o desórdenes alimenticios, conflictividad). Finalmente, en el tercer momento se presenta la inestabilidad sistémica que provoca que los estudiantes produzcan estrategias de afrontamiento para recuperar el equilibrio sistémico. Sin embargo, debemos señalar que cada persona suele utilizar diferentes estilos de afrontamiento en función a su dominio, ya sea que, haya aprendido o lo haya descubierto de manera fortuita en una situación de estrés Araoz, Roque, Ramos, Uchasara, & Araoz, (2021).

Casasola (2021) menciona que, algunos autores como Gresham han tratado de indagar en las causas que se esconden tras la falta de habilidades sociales en adultos. En su estudio de 1998, habla sobre posibles orígenes de índole muy diversa. Uno de ellos sería el consumo de sustancias, como el alcohol, que podría tener un efecto a nivel físico y también psicológico en la persona.

Incluso dicha adicción al alcohol podría afectar, no solo a la propia persona, sino a sus hijos, en el caso de las mujeres embarazadas, pudiendo alumbrar a niños con algún trastorno del

espectro alcohólico fetal. En cualquier caso, el abuso de esta sustancia representa una de las posibles causas de una falta de habilidades sociales en adultos.

Pero este problema también podría estar generado por alguna psicopatología, como es el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Las personas que lo padecen, especialmente durante la adolescencia, pueden verse rechazadas por sus iguales. Igualmente, las personas que padecen trastorno del espectro autista, también pueden ver alterada su forma de comunicarse e interactuar con otros individuos.

Otras psicopatologías que también pueden representar un origen para la falta de habilidades sociales en adultos son la depresión y la ansiedad generalizada, precisamente porque, a causa de estas dolencias, dichos individuos pueden ver reducidas las ocasiones en las que pueden comunicarse con otros sujetos, y cuando dichas ocasiones se dan, puede que ellos no se encuentren en las condiciones adecuadas para interactuar correctamente (Casasola, 2021).

### **Consecuencias**

Rodríguez (2019) menciona que, es fundamental el desarrollo de las habilidades sociales, porque son imprescindibles para la adaptación al entorno en el que se desarrollaran sus vidas y estas a su vez brindan herramientas para enfrentarse a las dificultades, ya que, si no las afronta se puede evidenciar diferentes problemas como:

*Problemas de autoestima.* Los adolescentes con escasas habilidades sociales, presentarán problemas para desenvolverse en su entorno social, lo cual a su vez provocará que su autoestima baje y piensen que lo que les ocurre es por su culpa y ven todo de forma negativa (Rodríguez, 2019).

*Dificultad para expresar deseos y opiniones.* Otra consecuencia que se presenta en las personas que tienen pocas habilidades sociales es la falta de comunicación y de expresión de sus sentimientos, pensamientos o emociones con los demás (Rodríguez, 2019).

*Dificultades para relacionarse con los demás.* La inexistencia de habilidades sociales, puede traer como consecuencia una timidez excesiva y a su vez la dificultad para hacer amigos y relacionarse con la sociedad (Rodríguez, 2019).

*Problemas escolares.* Puede producirse también este tipo de problemas, debido a la inadaptación social, llegando incluso a provocar fracaso escolar (Rodríguez, 2019).

*Malestar emocional.* Las personas necesitamos de los demás, la compañía y la estima de las demás personas son fundamentales para nuestro día a día y para nuestro equilibrio emocional (Rodríguez, 2019).

Por otro lado, Casasola (2021) manifiesta que una vez que se ha visualizado algunas de las posibles causas de la falta de habilidades sociales en adolescentes, se debe hablar sobre las consecuencias de este déficit algunas de las más importantes son:

*Problemas de autoestima:* el no poder comunicarse adecuadamente con los demás, incluso a niveles muy básicos, puede generar que el sujeto se evalúe a sí mismo negativamente, lo cual además puede crear un círculo vicioso, al dificultar aún más las posibilidades de interacción, ya que, el individuo no quiere enfrentarse de nuevo a situaciones que le han generado malestar. Por lo tanto, una de las secuelas más importantes que pueden darse por una falta de habilidades sociales en jóvenes, son problemas relacionados con la baja autoestima (Casasola, 2021).

*Ansiedad y depresión:* patologías como la ansiedad y la depresión pueden propiciar dificultades en las habilidades sociales, además de provocar consecuencias de estas. En situaciones incómodas se genera un sentimiento de tristeza que puede derivar en cuadros que podrían encajar con depresión o ansiedad y se le debe brindar la importancia que merece (Casasola, 2021).

*Incapacidad de resolver conflictos:* yendo a situaciones más concretas que también pueden ser consecuencia de esta problemática, podríamos encontrar la incapacidad para la resolución de conflictos, los cuales sean de mayor o menor medida, son una parte rutinaria de las interacciones humanas. Por lo tanto, la falta de habilidades sociales provoca que la persona no sea capaz de enfrentarse a estas situaciones tan habituales por más pequeña que fuera, el sujeto se sentirá incapaz de enfrentarse al mismo y mucho menos de resolverlo (Casasola, 2021).

*Rechazo de los demás:* no todas las consecuencias se generan en la propia persona que tiene este escaso uso de habilidades sociales. Esta situación también puede tener repercusiones en los individuos que le rodean, que pueden preferir evitar las interacciones con ellos al saber que tiene problemas para comportarse de una manera socialmente aceptada. Uno de estos contextos es el educativo, pues la importancia del desarrollo de habilidades sociales es lo que ayuda a la relación con los iguales y con las personas adultas. Un aspecto a tomar en cuenta es, que, si el estudiante presenta desacuerdos con los maestros porque puede provocar problemas

incluso con los otros compañeros, dentro de las consecuencias que se identifican son aislamiento social, rechazo, a veces agresividad, y, en definitiva, un desarrollo menos feliz y limitado en sus posibilidades de crecimiento, la falta de habilidad social puede ser especialmente dolorosa en la adolescencia cuando la relación con los iguales y la transición a la vida adulta supone nuevas exigencias y retos comunicativos Casasola, (2021).

#### **4.2.7 Evaluación Y Diagnostico**

##### **Instrumentos de aplicación de Habilidades Sociales.**

###### ***EHSA (Escala De Habilidades Sociales)***

La EHSA creada por Jakeline Gabriela Herrera Cardozo, en el 2019, con una administración individual o colectiva, el tiempo de duración de 10 a 15 minutos aproximadamente, su ámbito de aplicación está comprendido en edades de 12 a 17 años de edad. La escala se encuentra conformado por 25 ítems y considera tres dimensiones:

a) Componente conductual: Esta primera dimensión engloba las formas de comunicación entre los individuos: verbal, no verbal y paralingüística (ítems 1,2, 4,5 8, 9, 10,15 y 16),

b) Componente cognitivo: Esta segunda dimensión encierra las diferentes formas de pensamiento que pueden presentarse dentro de un contexto interpersonal: competencias, autorregulación, estímulos, expectativas (ítems 3,6,11,12,13,17, 18,19,21,23 y 24),

c) Componente fisiológico: En esta tercera dimensión los ítems van en relación de la activación fisiológica que tienen las personas al momento de relacionarse con otros: Actividad electromiográfica, respiración, presión sanguínea y actividad electrodermal (ítems 7,14,20,22 y 25).

Aquellas personas que alcancen una puntuación de 53 se encuentran en la categoría inferior, los que obtengan entre 54 y 62 se ubicarán en la categoría bajo, así mismo los que tengan una calificación entre 63 y 72 estarán en la categoría promedio, del mismo modo aquellas personas que obtengan puntajes que oscilen entre 73 y 81 estarán ubicados en una categoría alto. Y los que tengan una calificación entre 82 y 90 se encuentran en la categoría superior, según lo menciona Herrera, (2019).

###### ***Escala De Habilidades Sociales***

Escala de habilidades sociales fue creada en España por la Junta de Andalucía. Consejería de Salud, en el 2011 con un total de 12 ítems. Se puede aplicar de forma individual

o colectiva a adolescentes de entre 12 y 17 años. Con un tiempo de 5 minutos. Tiene como propósito evaluar la percepción de los adolescentes sobre sus propias habilidades sociales según Rosas, (2021).

### ***Escala De Habilidades Sociales***

El instrumento utilizado es la escala de habilidades sociales de Goldstein creada en el 2014 en España, la cual evalúa las habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación, el mismo consta de 50 reactivos organizados por grupos de habilidades. Cada reactivo se responde de acuerdo a una escala del 1 al 5: Cuando es NUNCA (1), cuando es MUY POCAS VECES (2), cuando es ALGUNA VEZ (3), cuando es A MENUDO (4) y cuando es SIEMPRE (5).

Su calificación consiste en la sumatoria de las puntuaciones otorgadas por el sujeto a cada reactivo, por grupos de habilidad. La suma por grupo es catalogada en una escala del 1 al 5, donde uno equivale a muy bajo, dos abajo, tres a medio, cuatro a alto y cinco a muy alto, según Guevara, (2021).

### **4.3 CAPITULO III: Relación Entre Estrés Académico Y Habilidades Sociales**

Según Araguindi y Veléz, (2021) los sistemas educativos han cambiado en cuanto a la modalidad virtual lo cual dan a las neuronas espejo un aporte demostrativo por el conocimiento que proveen sobre el cerebro, la conducta y los métodos de aprendizaje, permitiendo conocer a los estudiantes, empatizar con ellos, para poder construir mejores relaciones y metodologías que beneficien el aprendizaje educativo.

Por lo que, dentro de la realidad ecuatoriana la enseñanza de manera virtual muestra la escasa comunicación entre los educadores y a su vez el desconocimiento de instrumentos de neuroeducación, con los cuales les permitiría facilitar el proceso de educación y aprendizaje, y estos a su vez, serían reflejados en los desempeños académicos los cuales deberían apuntar a la calidad educativa que se desearía lograr según menciona Araguindi y Veléz (2021).

Además, los estudiantes al presenciar una carencia de empatía dentro del entorno educativo crean en ellos una insatisfacción convirtiéndose esto en una desventaja para el desarrollo de sus habilidades sociales, la carencia de estímulo a los maestros causa apatía y a la vez desmotivación en el desarrollo de su ambiente educativo. Así mismo, ha sucedido con los estudiantes, pues al notar deterioro de empatía y dinámicas, demuestran escasa colaboración, por ello se debería emplear la cooperatividad, la motivación y los beneficios de las neuronas espejo en el desarrollo de los estudiantes en su educación.

Los educativos deben emplear las neuronas espejo en el aprendizaje virtual mediante la preparación de una planificación curricular que implique actividades, técnicas y estrategias, que estimulen las emociones y así creando entornos donde los estudiantes puedan desenvolverse de forma segura y confortable, afrontando retos que les favorezcan emociones positivas para que se encuentren motivados a aprender según lo manifiesta Araguindi y Veléz, (2021).

#### ***4.3.1 Intervención Psicológica En Estrés Académico Y Habilidades Sociales***

##### **4.3.1.1 Psicoeducación**

La Psicoeducación es una herramienta que nos ayuda a aproximarnos y así poder identificar los estresores más cercanos en los estudiantes dentro del ambiente educativo, mediante esta técnica podríamos brindarles información acerca de cómo utilizar herramientas de afrontamiento para poder reducir el estrés académico y mejorar las habilidades sociales en los estudiantes, mediante algunas charlas, conferencias, talleres entre otras y así poder garantizar su autonomía y dar un mejoramiento en su calidad de vida.

Según Puliti, (2004) una vez que identificamos las situaciones que nos generan estrés y que sabemos cómo reaccionamos frente a ello, necesitamos distinguir qué estamos haciendo para prevenir que esto ocurra o aminorar los efectos.

Algunas de las estrategias que ayudan tanto a prevenir la cronificación del estrés como a afrontar las manifestaciones en la fase de agotamiento y mejorar las habilidades sociales son:

- Planificar actividades priorizando entre ellas
- Decidir entre diversas técnicas de estudio
- Alimentarse saludablemente en horarios estables
- Practicar deporte o actividades recreativas
- Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies
- Mantener ciclos de sueño estables
- Buscar ayuda y compartir con otros
- Practicar relajación y respiración profunda
- Mantener el sentido del humor
- Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad, (Campos, 2021).

Barrera (2020) menciona que para Cohen y Lazarus en el año de 1979 las estrategias de afrontamiento eran: los esfuerzos, tanto intrapsíquicos como orientados hacia la acción, para manejar las demandas ambientales e internas, y los conflictos entre ambas, que se evalúan como que exceden los recursos de una persona. Los recursos de los cuales dispone una persona para hacer frente a situaciones o acontecimientos estresantes son muy diversos de los cuales podemos señalar los siguientes:

- Materiales y económicos
- Vitales
- Psicológicos
- Técnicas de solución de problemas
- Habilidades sociales
- Apoyo social

En relación a las terapias para manejar el estrés y habilidades sociales, se observan las siguientes:

#### **4.3.1.2 La terapia racional emotiva (Ellis, 1990)**

Manifiesta que en las personas con problemas de conducta se suelen encontrar una serie de creencias que Ellis no duda en calificar de irracionales y considera que están en la base de la mayoría de los trastornos emocionales. Para este existen al menos 12 tipos erróneos de pensamiento que están en la base de las conductas desadaptadas:

Necesidad de aprobación, la culpa y la condena, la frustración conduce inexorablemente a la depresión, el sufrimiento humano es inevitable, ansiedad, es más fácil evitar que enfrentarse con las dificultades, es necesario confiar en otros más fuertes o más poderosos que uno mismo, miedo al fracaso y a la incompetencia, la carga de los traumas pasados sobre el presente, se debe tener un perfecto control sobre las cosas, la felicidad humana puede ser alcanzada sin esfuerzo, por inercia y sin hacer nada, no se tiene control sobre las emociones propias y no se pueden evitar ciertas emociones, según Rodríguez, Lino y Escobar (2017).

#### **4.3.1.3 La terapia cognitiva (Beck, 1979)**

De acuerdo con Beck, esta terapia cognitiva se estructura fundamentalmente en dos fases:

1. Identificación de pensamientos negativos, y se usan diversas estrategias para entrenar al paciente en esta habilidad: Discusión de experiencias emocionales recientes, escribir los pensamientos, revivir una experiencia emocional a través de la imaginación, Role-playing, exposición, cambios de estado de ánimo durante la sesión, determinación del significado de una situación.
2. Modificación de pensamientos negativos, las estrategias que se usan son: demostración de la relación entre pensamiento y emoción, dar información sobre la ansiedad, tareas distractoras, listado de actividades, registro diario de pensamientos disfuncionales, experimentos conductuales y modificación de creencias o supuestos, según Rodríguez, Lino y Escobar (2017).

Entre las técnicas que el psicólogo puede utilizar para los estudiantes, en relación al manejo del estrés y habilidades sociales, entre otras, se consideran las técnicas de relajación como un componente de control del estrés, control de la ansiedad o vacuna contra el estrés (Díaz, 2021).

#### **4.3.1.4 Relajación profunda y breve Lichstein (1988)**

Distingue entre métodos que crean una relajación profunda y aquellos que crean una relajación breve. La relajación profunda hace referencia a procedimientos que inducen un efecto de gran magnitud y que son aplicados en un ambiente tranquilo con el receptor tendido. La relajación breve hace referencia a las técnicas que producen efectos inmediatos y que pueden usarse cuando el individuo se enfrenta con acontecimientos estresantes; aquí, el objeto es liberar con rapidez el exceso de tensión y aumento de sus habilidades sociales, según Rodríguez, Lino y Escobar (2017).

#### **4.3.1.5 Relajación muscular progresiva de Jacobson (1938).**

Plantea que una reducción en la estimulación de los músculos esqueléticos, desciende a su vez la activación cortical y autonómica.

La relajación en sentido estricto, hace referencia a un estado del organismo definible como ausencia de tensión o activación y que se manifiesta a tres niveles:

- Nivel fisiológico: incluye cambios viscerales, somáticos y corticales.
- Nivel conductual: incluye los actos externos directamente observables del organismo.
- Nivel cognitivo: se refiere a la experiencia interna consciente del propio estado emocional y al procesamiento de esa información, según Rodríguez, Lino y Escobar (2017).

#### **4.3.1.6 Retroalimentación.**

La retroalimentación es considerada como la técnica clave para lograr el aprendizaje, pues se considera como el apoyo y soporte fundamental para reforzar los conocimientos previos, además que permite identificar errores y corregirlos, así también permite tener bases cimentadas para adquirir nuevos aprendizajes que estén vinculados con el conocimiento anterior y con ello garantizar la comprensión de dicha información (Araoz et al., 2021).

#### **4.3.1.7 Psicoterapia**

Conocida también como terapia de dialogo puede ayudar a los estudiantes con las habilidades sociales. En algunos casos o tratamientos son a corto plazo y hay otros a largo plazo dependiendo de las necesidades de la persona. Siendo la psicoterapia una intervención eficiente para que los estudiantes puedan incrementar conductas y su participación y cooperación en el desarrollo de sus habilidades sociales.

Casasola, (2021) menciona que una vez analizada la problemática de la falta de habilidades sociales en estudiantes, la pregunta que cabe realizarse es si esta situación puede solucionarse de alguna manera. Como en casi todos los casos, cuando hablamos de alteraciones psicológicas, es fundamental realizar una evaluación personalizada del caso, tarea que corresponderá al psicólogo profesional encargado de ello.

Sin embargo, en líneas generales, puede afirmarse que el estrés académico y las habilidades sociales se pueden mejorar, al menos parcialmente, gracias a diferentes técnicas y formas de entrenamiento de carácter cognitivo-conductual (Díaz, 2021).

#### **4.3.1.8 Técnica del modelado**

Una de ellas sería la del modelado, por la cual una persona que se presupone experta en la utilización de las habilidades sociales, muestra al estudiante que sufre el déficit cómo debe comportarse en diferentes situaciones sociales que se presentan de manera cotidiana. De esta manera, contando con un modelo claro, puede comparar con su propia forma de actuar y modificar su conducta de manera consciente (Campos, 2021).

#### **4.3.1.9 Prácticas conductuales**

Pero la propia observación de otros podría no ser suficiente para resolver la falta de habilidades sociales en estudiantes. Por ello, otra técnica muy utilizada es precisamente la práctica. Para ello, el terapeuta puede proponer una serie de interacciones, comenzando por algunas muy sencillas, en las que la persona tenga que comportarse de una manera determinada.

Estos escenarios pueden ser simulados, como en un juego de rol, o bien reales, visitando los lugares donde pueden darse estas interacciones de forma natural, como puede ser un comercio (Casasola, 2021).

#### **4.3.1.10 Desensibilización**

Si una de las causas de la falta de habilidades sociales en estudiantes es la ansiedad que estas situaciones le provocan a la persona, puede que sea necesario recurrir a técnicas como la desensibilización, para lograr reducir la activación fisiológica que está generando en ella, Casasola, (2021).

## **5 METODOLOGÍA**

### **5.1 Enfoque Y Diseño De La Investigación**

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo y en cuanto al diseño de investigación, fue no experimental porque no implicó la manipulación de ninguna variable. Asimismo, fue de corte transversal ya que se realizó en un determinado y único tiempo, y estudio de campo debido a que se ejecutó en el origen natural en el cual se encontró la población de estudio.

#### **5.1.1 Tipo de investigación**

La presente investigación fue de tipo exploratoria porque no existieron datos significativos de manera local y no existen datos recientes relacionados con los niveles de estudio tras la pandemia, de igual manera fue de tipo descriptiva puesto que se pretendió especificar las características particulares de las variables en un contexto determinado y también correlacional porque dio a conocer la relación entre los niveles de estrés académico y niveles de habilidades sociales.

### **5.2 Área De Estudio**

La investigación fue realizada en la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario” la cual fue fundada hace 53 años un 4 de noviembre de 1969, está situada en la provincia de Loja, cantón Catamayo en la parroquia de Catamayo entre las calles Eugenio Espejo y 9 de octubre, cuenta con 1 600 estudiantes actualmente matriculados, su lema es verdad, virtud y ciencia, su misión es de formar a la juventud desarrollando sus potenciales mediante la capacitación científica y tecnológica humanística cristiana a través del bachillerato de carreras institucionales y su visión es tener una comunidad edificada en principios evangelizadores y dominicanas verdad, virtud y ciencia; desarrollando su nivel científico pedagógico, tecnológico y humanístico cristiano.

#### **5.2.1 Población**

La población del presente estudio corresponde a 350 estudiantes legalmente matriculados en el primero, segundo y tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario” en el periodo académico 2021- 2022.

##### **5.2.1.1 Muestra**

Se utilizó un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia, ya que se seleccionaron 2 paralelos de primero, 2 paralelos de segundo y 2 paralelos de tercero de bachillerato que se encontraban legalmente matriculados en la Unidad Educativa Fiscomisional

“Nuestra Señora del Rosario” durante el periodo académico 2021-2022. Se obtuvo un total de 130 participantes, de los cuales 124 formaron parte de la muestra final del presente estudio porque cumplieron con todos los criterios de inclusión.

#### **5.2.1.2 Criterios de inclusión**

Participaron en la siguiente investigación:

- Estudiantes que se encontraban legalmente matriculados durante el periodo académico 2021-2022 y que asistían regularmente a clases.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que cumplieron con la edad requerida de entre 15 a 17 años.
- Estudiantes que contaron con el consentimiento informado firmado por un representante legal.
- Adolescentes que aceptaron participar en las evaluaciones de forma libre y voluntaria.

#### **5.2.1.3 Criterios de exclusión**

No participaron en la siguiente investigación:

- Estudiantes que presentaron alguna discapacidad intelectual.
- Estudiantes que no respondieron todas las preguntas.

### **5.3 Técnicas O Instrumentos Para La Recolección De Datos**

#### **5.3.1 Consentimiento informado.**

Representa un documento de carácter informativo en el que se detalló a cada participante sobre la investigación realizada y su participación voluntaria dentro de la misma. La aceptación y entendimiento por parte del participante en cuanto al estudio fue representada mediante su firma, brindando así, su autorización para dicha investigación (ver Anexo 3).

Este consentimiento informado aportó información sobre:

- Información del investigador.
- Datos del participante.
- Participación voluntaria en el estudio, así como retiro del mismo.
- Confidencialidad en participación totalmente anónima.
- Garantía que el manejo de la información recabada es exclusivamente por el investigador y no por personas ajenas al estudio.
- Metodología a usar; especificando los tests a usar y el tiempo necesario para su desarrollo.

- Objetivo y razón por la cual se realizó la investigación y se solicitó la colaboración del participante (ver Anexo 4).

### **5.3.2 Instrumentos:**

#### **5.3.2.1 INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

**Autor:** Arturo Barraza Macías (2006)

**Mide:** Nivel de intensidad del estrés académico

Demandas del entorno que son valoradas como estresores.

Síntomas o reacciones al estímulo estresor

Estrategias de afrontamiento

**Objetivo:** Reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de posgrado durante sus estudios.

**Tipo de instrumento:** Inventario auto administrado, se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva.

**Tiempo de aplicación:** 7-10 minutos.

**Población de aplicación:** Adultos y adolescentes.

#### ***Estructura***

El Inventario SISCO de estrés académico (ver Anexo 5) se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro, que en términos dicotómicos permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar la percepción de intensidad de estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Likert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007).

***Propiedades psicométricas:***

- Confiabilidad: la confiabilidad del inventario SISCO de estrés académico en el Ecuador ha sido determinada en 210 estudiantes universitarios con un valor de alfa de Cronbach de 0.894 (Álvarez, et. al, 2018).

- Validez: fue validado en estudiantes de finanzas por Álvarez, et. al (2018) donde obtuvo un valor de alfa de Cronbach de 0,98.

***Baremo y medición del instrumento***

El cuestionario consta de 30 ítems (se exceptúa el ítem uno), con una puntuación de 0 a 4, dando una sumatoria de 120 puntos como máximo. Partiendo de ello, se emplea regla de 3, para la obtención del nivel de estrés académico. A continuación, se presenta los valores correspondientes de los niveles de estrés académico.

- 0-40 Estrés ligero
- 41-60 Estrés medianamente bajo
- 61-80 Estrés medianamente alto
- 81-100 Estrés alto

**5.3.2.2 ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES**

**Nombre:** Escala de Habilidades sociales

**Autor:** Arnold Goldstein et al.

**Año:** 1978

**Aplicación:** Individual y colectivo

**Tiempo:** 15 a 20 minutos aproximadamente

**Edad:** 12 años en adelante

***Descripción del instrumento***

Esta escala fue diseñada por Arnold Goldstein y su equipo de colaboradores todos ellos especialistas en ciencias de la conducta, los cuales seleccionaron 50 ítems, a partir de una relación de habilidades básicas que comprendía la descripción de seis tipos de habilidades (ver Anexo 6):

Habilidades Sociales Básicas, Habilidades sociales avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de planificación.

La escala de habilidades sociales de Goldstein, es una prueba ipsativa, que puede ser aplicado tanto en forma individual como grupal, pudiendo incluso en algunos casos ser auto administrada. Está conformada por 50 frases que están asociadas a la valoración que se tiene de cada habilidad basándose en la conducta personal frente a distintas situaciones.

***Propiedades psicométricas:***

- Confiabilidad. La confiabilidad en el Ecuador ha sido determinada en 123 estudiantes de secundaria con un valor de alfa de Cronbach de 0.944 (Hurtado, 2018). Y 0.940 (Domínguez & Ybañez, 2016).

- Validez. Fue validado en estudiantes de psicología por Flores (2016) donde obtuvo un valor de alfa de Cronbach de 0.98 y validado por el análisis factorial con un V. Aiken de 0.85.

***Material de aplicación***

La escala de evaluación de habilidades sociales (EEHS) está formado por un cuadernillo, en formato A-4, en el que se incluye datos de identificación, las instrucciones para complementarla y los elementos que constituyen la escala.

Se procede a la administración de la prueba cuando el/los sujeto/s se encuentren descansados y en disposición favorable para su cumplimiento.

Si la administración forma parte de una evaluación individual, se sugiere elegir el momento en que esté asegurada la ausencia del estrés emocional y fatiga física del sujeto. En los casos en que la persona se encuentre en una situación de estrés o fatiga, o no se encuentre dispuesto a colaborar, se aconseja posponer su administración hasta lograr una mayor disposición, ya que, en caso contrario, las respuestas no serán indicativas del estilo habitual del niño(a), sino que se encontraran sesgadas a causa de este trastorno.

Los menores permanecerán sentados, de manera que se encuentren cómodas. Además, en el caso de aplicación colectiva, se procurará evitar que la excesiva proximidad entre ellas puede influir en sus respuestas. Para evitarlo se las dispondrá con suficiente distancia unas y otras.

***Instrucciones***

Las instrucciones que se imparten al evaluado son:

“El presente cuestionario tiene por finalidad conocer cómo te desenvuelves en distintas situaciones, y que tipo de conducta desarrollas para enfrentar dichas situaciones. En este cuestionario además de sus datos personales, encontrará una lista de habilidades que pueden poseerse en mayor o menor grado.

En cada uno de ellos existen 5 posibilidades de responder Nunca, Muy pocas veces, Alguna vez, a menudo, y siempre o casi siempre; dependiendo de su elección si la afirmación del ítem se presenta, nunca o en raras ocasiones, esporádicamente, con ciertas frecuencias o de manera frecuente”.

Para que puedas valorar el empleo (o utilización) de cada habilidad utiliza el siguiente código.

1. = Cuando es nunca. (Nunca usa esa habilidad)
2. = Cuando es Muy Pocas veces (Rara vez)
3. = Cuando es Alguna vez
4. = Cuando es A menudo
5. = Cuando es Siempre o casi siempre

El/la evaluador/a leerá en voz alta las instrucciones que aparece en el cuadernillo y ofrecerá a los /as evaluados/as las explicaciones que soliciten, respecto a las instrucciones, no así en cuanto a los contenidos de cada elemento.

“A continuación encontrará un total de 50 ítems enumerados en el orden correlativo”.

Se enfatiza en cuanto a la necesidad que contesten todos los apartados poniendo especial cuidado en el puntaje que le brinde a cada situación.

Se les insistirá en que deben leer determinadamente cada frase y procurar contestar al significado estricto de la misma.

“Tenga cuidado de responder a cada situación propuesta, considerando que en cada ítem no puede tener más que en un solo puntaje”.

“Trabaje con cuidado, procurando que las puntuaciones que asigne a cada situación sea un fiel reflejo de su comportamiento”.

### ***Puntuación***

La calificación es un procedimiento simple y directo que se ve facilitado por la estimación que hace el sujeto de su grado competente o deficiente en que usa las habilidades sociales comprendidas en la lista de Chequeo, el cual está indicando un valor cuantitativo.

La puntuación máxima a obtener en un ítem es 5 y el valor mínimo es 1. Es posible obtener los siguientes puntajes de medidas del uso competente o deficiente de las habilidades sociales al usar la escala:

- 1) El puntaje obtenido en el ítem, el cual va de 1 a 5 nos permite identificar en qué medida el sujeto es competente o deficiente en el empleo de una habilidad social, así como el tipo de situación en la que lo es. Las puntuaciones 1 y 2 indican, en general, un déficit en la habilidad.
- 2) El puntaje por áreas, el cual indica las deficiencias o logros del sujeto en un área específica se obtiene sumando los puntajes obtenidos en los ítems comprendidos en cada área del instrumento y comparándolo con los baremos correspondientes.
- 3) El puntaje total, que varía en función al número de ítems que responde el sujeto en cada valor de 1 a 5, es como mínimo 50 y como máximo de 250 puntos. Este tipo de puntaje nos sirve como indicador objetivo del éxito o progreso del programa de tratamiento conductual, al aplicarse la prueba a manera de re-test luego del tratamiento.

#### ***Normas interpretativas***

Los resultados individuales y su interpretación serán fácilmente apreciados mediante la hoja de perfil de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales. Se trata de un informe gráfico, que se obtiene al convertir los puntajes directos en eneatis, señalarlos en el recuadro del perfil y luego unirlos por medio de líneas rectas.

De modo quedará así conformado un perfil de cómoda interpretación. La significación de los niveles bajos (eneatis 1, 2 y 3), así como de los niveles medios (eneatis 4, 5 y 6) y de los niveles altos (eneatis 7, 8 y 9), para cada escala o área de la Lista de Chequeo y para el puntaje total, está consignada de manera clara en la línea superior de la tabla del perfil. Así tendremos:

Eneatis 1: Deficiente nivel de Habilidades Sociales

Eneatis 2 y 3: Bajo nivel de Habilidades Sociales.

Eneatis 4, 5 y 6: Normal nivel de habilidades Sociales

Eneatis 7 y 8: Buen nivel de Habilidades Sociales

Eneatis 9: Excelente nivel de Habilidades Sociales

#### **5.4 Consideraciones Éticas**

La presente investigación se realizó con estudiantes menores de edad y para garantizar el respeto, la autonomía y el bienestar de los estudiantes se contó con un consentimiento dirigido a los padres de familia y se consideró diferentes consideraciones éticas. Principalmente, el respeto a la persona y al reconocimiento como individuo único para poder ejercer su libertad de manera individual; asimismo, se dio a conocer que tiene el derecho y la capacidad de tomar sus propias decisiones las cuales serán respetadas. Así también, se rescató el respeto a la autonomía, es decir, se trató a todos los participantes adecuadamente, sin vulnerar su capacidad de autodeterminación, brindándoles la información necesaria sobre el proyecto de campo, principalmente el objetivo del mismo; y se protegió la autonomía de los participantes dándole la libertad de retirarse del estudio cuando lo consideren pertinente; incluso después de haber firmado el consentimiento. Además, se mantuvo el respeto por la privacidad de los participantes, por ello la información que se recopiló se mantuvo en reserva, utilizándose estrictamente para cumplir los fines de la investigación. Finalmente, la investigadora se responsabilizó de dar un trato por igual a los participantes, eligiéndolos por criterios de inclusión y exclusión sin realizar discriminación por sexo, raza o nivel económico.

#### **5.5 Procedimiento Por Objetivos**

##### ***Etapa 1***

Se realizó el acercamiento con la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario” donde se estableció contacto con las autoridades para solicitar el permiso correspondiente para el desarrollo de la investigación. Una vez autorizado el mismo, se solicitó las listas de los estudiantes de primero, segundo y tercero de bachillerato, seguidamente se seleccionó una muestra por conveniencia de los estudiantes que se encontraban disponibles, por lo cual se consideraron los paralelos de primero “A”, primero “D”, segundo informática “A”, segundo “D”, tercero “A” y tercero “D”. Posterior a esto se realizó el recorrido por las aulas para invitarles a los estudiantes a formar parte de la presente investigación. A quienes desearon participar y cumplían con los criterios de inclusión se les entregó el consentimiento informado que debía ser completado y firmado por los representantes legales.

##### ***Etapa 2***

Después de dos días se realizó la recolección del acta del consentimiento informado y se efectuó un cronograma de fechas de aplicación, así como se tramitaron los permisos

correspondientes para que los docentes de la institución permitan la aplicación de los reactivos a los participantes.

### ***Etapa 3***

Siguiendo el cronograma establecido se inició la aplicación de los reactivos. Se inició con los participantes de primero de bachillerato, después con los participantes de segundo de bachillerato y finalmente con los de tercero de bachillerato, a todos se les agradeció por la participación, se les dio las indicaciones para completar el Inventario SISCO de estrés académico y se les entregó el mismo para que lo puedan completar.

### ***Etapa 4***

Dos días después se realizó el último acercamiento con los participantes donde se inició con los participantes de segundo de bachillerato, después con los participantes de tercero de bachillerato y finalmente con los de primero de bachillerato debido a la disponibilidad de horarios. Se procedió a dar las indicaciones del cuestionario a completar y se realizó la aplicación grupal, se entregó el Cuestionario de Habilidades Sociales de Goldstein para que lo completaran, una vez finalizado se agradeció a los estudiantes por su colaboración y participación dentro del estudio.

### ***Etapa 5***

Una vez realizada la aplicación y recopilación de los instrumentos psicológicos: Inventario SISCO de Estrés Académico y el Cuestionario de Habilidades Sociales de Goldstein, se procedió a realizar la calificación y tabulación de los resultados por medio del programa Microsoft Excel 2016 realizando la revisión de variables y el agrupamiento de los resultados en una matriz única.

Se procedió a desarrollar el análisis estadístico el cual se llevó a cabo por medio del programa informático IBM SPSS Statistics versión 25 pasando los datos de la matriz con la cual se realizó operaciones de estadística descriptiva de ambas variables generando tablas de frecuencias y gráficos. Posterior a esto, se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup> la cual indicó que la muestra tenía una distribución normal lo que indicaba el uso de pruebas no paramétricas. De acuerdo a lo anterior mencionado, los objetivos planteados en el estudio y la característica de las variables se seleccionó un el análisis de correlación Tau- c de Kendall. Posterior a esto se realizó la interpretación de los resultados.

### ***Etapa 6***

Una vez interpretados los resultados obtenidos en el presente estudio se procedió a diseñar un plan psicológico de prevención con el objetivo de minimizar los niveles de estrés académico y mejorar los niveles de las habilidades sociales en los estudiantes. Finalmente, se desarrolló el informe final de investigación y se socializaron los resultados con la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario” para que se beneficie del contenido según lo considere.

## 6 RESULTADOS

**Objetivo específico 1:** Diagnosticar los niveles de estrés académico y los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”.

Tabla 1. Relación entre Niveles de Estrés Académico y Habilidades Sociales de acuerdo al género, edad y curso

		Nivel de Estrés Académico				Total	Niveles de Habilidades Sociales		Total	
		Estrés Alto	Estrés Medianamente Alto	Estrés Medianamente Bajo	Estrés Ligero		Bajo	Normal		
										f
Género	Masculino	f	20	22	4	3	49	41	8	49
		%	16,1%	17,7%	3,2%	2,4%	100,0%	33,1%	6,5%	100,0%
	Femenino	f	43	15	1	16	75	70	5	75
		%	34,7%	12,1%	0,8%	12,9%	100,0%	56,5%	4,0%	100,0%
	Total	f	63	37	5	19	124	111	13	124
		%	50,8%	29,8%	4,0%	15,3%	100,0%	89,5%	10,5%	100,0%
Edad	15	f	16	11	3	5	35	27	8	35
		%	12,9%	8,9%	2,4%	4,0%	100,0%	21,8%	6,5%	100,0%
	16	f	15	12	2	5	34	31	3	34
		%	12,1%	9,7%	1,6%	4,0%	100,0%	25,0%	2,4%	100,0%
	17	f	32	14	0	9	55	53	2	55
		%	25,8%	11,3%	0,0%	7,3%	100,0%	42,7%	1,6%	100,0%
Total	f	63	37	5	19	124	111	13	124	
	%	50,8%	29,8%	4,0%	15,3%	100,0%	89,5%	10,5%	100,0%	
Cursos	Primero	f	18	17	4	6	46	35	11	46
		%	15,4%	13,7%	3,2%	4,8%	100,0%	28,2%	8,8%	100,0%
	Segundo	f	21	8	1	5	35	35	0	35
		%	17,0%	6,4%	0,8%	4,0%	100,0%	28,2%	0,0%	100,0%
	Tercero	f	23	12	0	8	43	41	2	43
		%	18,5%	9,7%	0,0%	6,4%	100,0%	33,1%	1,6%	100,0%
Total	f	63	37	5	19	124	111	13	124	
	%	50,8%	29,8%	4,0%	15,3%	100,0%	89,5%	10,5%	100,0%	

Nota:  $n= 124$ ; Frecuencia ( $f$ ); Porcentaje (%).

Fuente: Resultados obtenidos del Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Habilidades Sociales aplicados a los participantes.

## **Análisis e interpretación**

En la Tabla 1, se muestran los resultados del primer objetivo sobre la relación de estrés académico y habilidades sociales clasificadas de acuerdo al género, edad y curso en los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”. Se evidencia que de la muestra 49 son hombres, es decir, el 39,5 % de la muestra. De los cuales el 16,1 % presentó un nivel alto de estrés, el 17,7% presentó un nivel medianamente alto, el 3,2 % presentó un nivel medianamente bajo y el 2,4 % presentó un nivel de estrés ligero, por otro lado, el 33,1 % presentó un nivel bajo de habilidades sociales y el 6,5 % presentó un nivel normal de habilidades sociales. Por otro lado, 75 estudiantes de la muestra son mujeres, es decir, el 60,5 %. De las cuales el 34,7 % presentó un nivel alto de estrés académico, el 12,1 % presentó un nivel medianamente alto de estrés, el 0,8 % presentó un nivel medianamente bajo y finalmente el 12,9 % presentó un nivel de estrés ligero. Por otro lado, el 56,5 % de las mujeres de la muestra presentaron un nivel bajo de habilidades sociales y el 4 % un nivel normal de habilidades sociales.

De acuerdo al rango de edad, 35 estudiantes de la muestra tienen 15 años, es decir, el 28,2 % del cual el 12,9 % presentó un nivel de estrés alto, el 8,9 % un nivel medianamente alto de estrés, el 2,4 % obtuvo un nivel medianamente bajo, y el 4 % presentó un nivel de estrés ligero, en cambio, el 21,8 % presentó un nivel bajo de habilidades sociales y el 6,5 % presentó un nivel normal de habilidades sociales. Por otro lado, 34 estudiantes tenían 16 años, es decir, el 27,4 % donde el 12,1 % presentó un nivel de estrés alto, el 9,7 % un nivel medianamente alto de estrés, el 1,6 % un nivel medianamente bajo, y el 4,0 % presentó un nivel de estrés ligero, en cambio, el 25 % presentó un nivel bajo de habilidades sociales y el 2,4 % presentó un nivel normal de habilidades sociales. Finalmente 55 estudiantes tenían 17 años, es decir, el 44,4 % donde el 25,8 % presentó un nivel de estrés alto, el 11,3 % un nivel medianamente alto de estrés, el 0 % un nivel medianamente bajo, y el 7,3 % presentó un nivel de estrés ligero, en cambio, el 42,7 % presentó un nivel bajo de habilidades sociales y el 1,6 % un nivel normal de habilidades sociales.

En cuanto a los cursos escolares, de la muestra correspondiente 46 estudiantes fueron de primero de bachillerato, es decir, el 37,1 % donde el 15,4 % presentó un nivel de estrés alto, el 13,7 % presentó un nivel medianamente alto de estrés, el 3,2 % presentó un nivel medianamente bajo, y el 4,8 % presentó un nivel de estrés ligero, en cambio, el 28,2 % presentó un nivel bajo

de habilidades sociales y el 8,8 % presentó un nivel normal de habilidades sociales. Seguidamente 35 estudiantes de segundo de bachillerato, es decir, el 28,2 % donde el 17,0 % presentó un nivel de estrés alto, el 6,4 % presentó un nivel medianamente alto de estrés, el 0,8 % presentó un nivel medianamente bajo, y el 4 % presentó un nivel de estrés ligero, en cambio, el 28,3 % presentó un nivel bajo de habilidades sociales y el 0 % presentó un nivel normal de habilidades sociales. Finalmente, 43 estudiantes fueron de tercero de bachillerato, es decir, el 34,7 % donde el 18,5 % presentó un nivel de estrés alto, el 9,7 % presentó un nivel medianamente alto de estrés, el 0,0 % presentó un nivel medianamente bajo, y el 6,4 % presentó un nivel de estrés ligero, en cambio, el 33,1 % presentó un nivel bajo de habilidades sociales y el 1,6 % presentó un nivel normal de habilidades sociales.

**Objetivo Especifico 2:** Interpretar la relación entre los niveles de estrés académico con los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”

Tabla 2. Prueba de Tau- c de Kendall entre Estrés Académico y Habilidades Sociales

		Valor	Error estándar asintótico <sup>a</sup>	T aproximada <sup>b</sup>	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-c de Kendall	0,047	0,058	0,818	0,413

Nota:  $n = 124$ ;  $*p: \leq 0.05$ .

### **Análisis e interpretación**

En los resultados no se encuentra ninguna correlación estadísticamente significativa entre los niveles de estrés académico y habilidades sociales.

**Objetivo específico 3:** Diseñar un plan de intervención preventivo del estrés académico y habilidades sociales bajas en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Nuestra Señora del Rosario”.

### **PLAN DE INTERVENCIÓN**

Dando cumplimiento al tercer objetivo de la presente investigación se elaboró un programa de prevención de atención primaria para estudiantes de bachillerato escolarizados con estrés académico, por lo que se formuló la siguiente propuesta:

#### ***Título del programa de prevención***

### **PROGRAMA DE PREVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA ESTUDIANTES DE BACHILLERATO ESCOLARIZADOS CON ESTRÉS ACADÉMICO.**

#### ***Presentación***

La presente propuesta de prevención primaria poseerá como base el enfoque Cognitivo Conductual, el cual está orientado a minimizar el estrés académico en la población estudiantil de una unidad educativa, mediante estrategias y técnicas de afrontamiento las cuales permitirán modificar y fortalecer factores protectores para así mejorar la conducta académica y desarrollo integral de los estudiantes y por consiguiente reducir la tasa de estrés académico en dicha población.

#### ***Justificación***

El presente programa de prevención está diseñado a partir de los resultados y necesidades obtenidas en la investigación con el objetivo de reducir el estrés académico generado por la pandemia del covid- 19 y fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes, necesarias para el desarrollo de sus actividades cotidianas.

Por lo cual es necesario la formulación de objetivos, estructuración de talleres y el desarrollo de estrategias y técnicas en las cuales se apoyará el proceso preventivo.

#### ***Objetivo General***

- Reducir el estrés académico y mejorar las habilidades sociales en estudiantes de bachillerato a través de la realización de talleres psicoeducativos que permitan contribuir al bienestar integral.

#### ***Objetivos específicos***

- Desarrollar estrategias de afrontamiento positivas en los estudiantes para mejorar su respuesta frente al estrés académico.

- Entrenar habilidades sociales básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, habilidades como alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés, y habilidades de planificación.

**Metodología**

El presente programa de prevención psicológica tendrá un enfoque psicoeducativo y auto expresivo que está diseñado para desarrollarse en 6 sesiones de 60 minutos. Se recomienda un número de 15 a 20 participantes por sesión. En cada sesión se desarrollarán actividades grupales que permitan dar cumplimiento a todos los objetivos.

**TALLER: PROGRAMA DE PREVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA ESTUDIANTES DE BACHILLERATO ESCOLARIZADOS CON ESTRÉS ACADÉMICO.**

<b>Sesión 1: ¿Qué son las estrategias de afrontamiento?</b>	
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las propias estrategias de afrontamiento.</li> <li>• Conocer sobre el funcionamiento de las estrategias de afrontamiento al estrés académico.</li> </ul>
<b>Participantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 15 a 20 estudiantes.</li> </ul>
<b>Actividad:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo inicial.</li> <li>• Dinámica “Cartero”.</li> <li>• Psicoeducación.</li> <li>• Dinámica “Tingo, Tingo, Tango”.</li> </ul>
<b>Procedimiento:</b>	<p>La aplicación de esta sesión se realizará en 3 fases, en la cual interactuarán los participantes con el expositor, psicóloga o DECE.</p> <p><i>Fase 1</i></p> <p>En el primer encuentro se dará la bienvenida a los estudiantes y se realizará la presentación del taller al igual que se dará a conocer la duración del mismo, seguido de un espacio para generar rapport, el cual se realizará mediante una dinámica rompehielos de presentación denominada “cartero” (ver Anexo 10).</p> <p>Para iniciar con la dinámica el organizador pedirá que hagan un círculo y que todos permanezcan sentados en sus sillas, el coordinador se queda al centro de círculo y dirá «El cartero trajo cartas para todos los que traen zapatos negros» entonces todos los que lleven zapatos negros se cambiarán de silla, pero no está</p>

	<p>permitido cambiarse a la silla de al lado, entonces, el expositor en ese momento donde todos están buscando un nuevo lugar corre a colocarse en uno, por lo tanto una persona se quedará sin puesto y deberá toma el lugar al centro del círculo y deberá presentarse mencionando lo que le gusta, lo que le disgusta y luego de ello puede decir otro mensaje como «El cartero trajo cartas para todos los que traen pantalón» entonces todos saldrán corriendo a cambiarse de lugar, así sucesivamente en aquel momento la persona que vaya quedando de pie, deberá irse presentando.</p> <p>Una vez culminada la dinámica de presentación se realizará una actividad de autoidentificación de las estrategias de afrontamiento, usando una pregunta abierta: ¿Qué haces para calmarte o bajar tu estrés?</p> <p>Seguido de esto el expositor pedirá a los participantes que socialicen sus estrategias de afrontamiento identificadas y se verificará las más comunes en el grupo.</p> <p><b>Fase 2</b></p> <p>El psicólogo o expositor explicará los siguientes contenidos (ver Anexo 11):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición del estrés académico;</li> <li>• Causas que producen el estrés académico;</li> <li>• Estrategias de afrontamiento positivas (Barrera, 2020).</li> </ul> <p><b>Fase 3</b></p> <p>Para finalizar la sesión con el fin de reforzar contenidos se realizará una dinámica denominada “tingo tingo tango” en la cual se pedirá a los estudiantes ubicarse en círculo, se les entregará un objeto pequeño y en el caso de quedar seleccionado, tendrá que responder preguntas planteadas por el expositor que consisten en la información impartida (ver Anexo 12 y 13).</p>
<b>Duración:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aproximadamente 60 minutos.</li> </ul>
<b>Materiales:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Trípticos.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota.</li> <li>• Hojas.</li> <li>• Esferos.</li> <li>• Preguntas.</li> </ul>
<b>Recursos Humanos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Departamento de psicología.</li> <li>• Estudiantes.</li> </ul>

<b>Sesión 2: Aprendiendo técnicas para el afrontamiento del estrés</b>	
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer estrategias de afrontamiento positivas y reducir los niveles de estrés académico.</li> </ul>
<b>Participantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 15 a 20 estudiantes.</li> </ul>
<b>Actividad:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica “Ensalada de Frutas”.</li> <li>• Técnica “Los pies sobre la tierra”.</li> <li>• Técnica “Desenganchar”.</li> <li>• Técnica “Actuar de acuerdo con tus valores”.</li> <li>• Técnica “Ser amable”.</li> <li>• Técnica “Dejar espacio”.</li> <li>• Reflexiones finales.</li> </ul>
<b>Procedimiento:</b>	<p>La aplicación de esta sesión se realizará en 3 fases, en la cual interactuarán los participantes con el ponente o psicóloga.</p> <p><b>Fase 1</b></p> <p>El expositor dará la bienvenida y agradecimiento por la asistencia, seguidamente procederá a realizar una revisión de la sesión anterior haciendo recordar los contenidos la definición de estrés académico, causas, consecuencias y estrategias de afrontamiento (ver Anexo 11).</p> <p>Posterior a esto se realizará una dinámica denominada “Ensalada de Frutas” para favorecer la integración de los integrantes y generar confianza (ver Anexo 14). La actividad consiste en que el coordinador divide a los participantes en un número igual de tres o cuatro donde cada participante se le asignará el</p>

nombre de una fruta, como naranja, manzana, plátano, entre otros. Luego se pedirá a los estudiantes que se sienten en sillas formando un círculo, una persona tiene que pararse en el centro del círculo y mencionar el nombre de una fruta, como “naranja” y todas las personas que fueron asignados “naranja” tienen que cambiarse de puesto entre ellas. La persona que esté en el centro trata de tomar uno de los asientos cuando los otros se muevan, dejando a otra persona en el centro sin silla la cual va a tener que mencionar una cualidad positiva de sí mismo y después deberá mencionar otra fruta como “plátano”, los participantes también podrán mencionar “ensalada de frutas” y en ese caso todos los participantes tendrán que cambiar de asientos hasta que todos los estudiantes hayan pasado por el centro y den a conocer sus cualidades.

### ***Fase 2***

En esta fase se realizarán diferentes técnicas mediante la reproducción de 5 audios (se adjuntan los enlaces correspondientes para cada técnica).

La primera técnica es “Los pies sobre la tierra” (duración de 1 minuto con 32 segundos) (Organización Mundial de la Salud, 2020), con la cual se pretende que los participantes sigan las instrucciones e identifiquen pensamientos y sentimientos a través de la conexión con sus sentidos. El audio está disponible en el siguiente link:

[https://terrance.who.int/mediacentre/audio/MSD/Doing\\_What\\_Matters\\_Spanish/WHO-AUDIO\\_Stress\\_Management\\_Grounding\\_Exercise\\_2\\_2\\_minutes\\_SPANISH\\_22OCT2020.mp3](https://terrance.who.int/mediacentre/audio/MSD/Doing_What_Matters_Spanish/WHO-AUDIO_Stress_Management_Grounding_Exercise_2_2_minutes_SPANISH_22OCT2020.mp3)

Posterior a esto se reproducirá la técnica “Desengancharse” (duración de 2 minutos y 19 segundos) (Organización Mundial de la Salud, 2020), con la cual se pretende que los participantes se desprendan de pensamientos negativos que tienen sobre sí mismos y actúen en base a los valores que poseen. El audio está disponible en el siguiente link:

[https://terrance.who.int/mediacentre/audio/MSD/Doing\\_What\\_Matters\\_Spanish/WHO-AUDIO\\_Stress\\_Management\\_Unhooking\\_from\\_Unkind\\_Thoughts\\_SPANISH\\_22OCT2020.mp3](https://terrance.who.int/mediacentre/audio/MSD/Doing_What_Matters_Spanish/WHO-AUDIO_Stress_Management_Unhooking_from_Unkind_Thoughts_SPANISH_22OCT2020.mp3)

Una vez escuchado las dos técnicas, el expositor pedirá a los participantes que socialicen sus experiencias con las técnicas expuestas.

Posterior a esto, se reproducirá la técnica “Actuar de acuerdo con tus valores” (duración de 7 minutos y 25 segundos) (Organización Mundial de la

	<p>Salud, 2020), con la cual se pretende potenciar en los participantes sus valores y que puedan ponerlos en práctica de una manera consciente y responsable. El audio está disponible en el siguiente link: <a href="https://terrance.who.int/mediacentre/audio/MSD/Doing_What_Matters_Spanish/WHO-AUDIO_Stress_Management_Awareness_of_Drinking_SPANISH_22OCT2020.mp3">https://terrance.who.int/mediacentre/audio/MSD/Doing_What_Matters_Spanish/WHO-AUDIO_Stress_Management_Awareness_of_Drinking_SPANISH_22OCT2020.mp3</a>.</p> <p>Luego se proyectará la técnica “Ser amable” (duración 7 minutos con 16 segundos) (Organización Mundial de la Salud, 2020) con la cual se pretende que los participantes reemplacen los pensamientos poco amables con el fin de mostrarse más corteses, afectuosos y serviciales hacia los demás. El audio está disponible en el siguiente link: <a href="https://terrance.who.int/mediacentre/audio/MSD/Doing_What_Matters_Spanish/WHO-AUDIO_Stress_Management_Being_kind_to_yourself_SPANISH_22OCT2020.mp3">https://terrance.who.int/mediacentre/audio/MSD/Doing_What_Matters_Spanish/WHO-AUDIO_Stress_Management_Being_kind_to_yourself_SPANISH_22OCT2020.mp3</a>.</p> <p>Para finalizar con esta fase se reproducirá la técnica “Dejar espacio” (duración de 3 minutos con 43 segundos) (Organización Mundial de la Salud, 2020), con la cual se pretende enseñar a los participantes habilidades para desengancharse de pensamientos y sentimientos difíciles por medio de tres sencillos pasos: darse cuenta, poner nombre y dejar espacio. El audio está disponible en el siguiente link: <a href="https://terrance.who.int/mediacentre/audio/MSD/Doing_What_Matters_Spanish/WHO-AUDIO_Stress_Management_Making_Room_SPANISH_22OCT2020.mp3">https://terrance.who.int/mediacentre/audio/MSD/Doing_What_Matters_Spanish/WHO-AUDIO_Stress_Management_Making_Room_SPANISH_22OCT2020.mp3</a></p> <p>Una vez finalizado la proyección de las tres técnicas, el expositor pedirá a los estudiantes que brinden sus opiniones acerca de los últimos audios.</p> <p><b><i>Fase 3</i></b></p> <p>Para culminar con la sesión se llevará a cabo un diálogo abierto donde los estudiantes podrán reflexionar acerca de las actividades ejecutadas, permitiendo despejar inquietudes que tengan los estudiantes, luego se realizará la invitación para la siguiente sesión y finalmente el cierre de la misma.</p>
<b>Duración:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aproximadamente 60 minutos.</li> </ul>
<b>Materiales:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Preguntas.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet.</li> <li>• Parlantes.</li> </ul>
<b>Recursos Humanos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Departamento de psicología.</li> <li>• Estudiantes.</li> </ul>

<b>Sesión 3: Poniendo en Práctica mis nuevos conocimientos</b>	
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar conocimientos para afrontar positivamente situaciones estresantes en el ámbito académico.</li> </ul>
<b>Participantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 15 a 20 estudiantes</li> </ul>
<b>Actividad:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solución de problemas.</li> </ul>
<b>Procedimiento:</b>	<p>La aplicación de esta sesión se realizará en 3 fases, en la cual interactuarán los participantes con el ponente o psicóloga.</p> <p><b>Fase 1</b></p> <p>El expositor dará la bienvenida y agradecimiento por la asistencia, seguido de esto procederá a dar las indicaciones sobre la última sesión sobre el estrés académico.</p> <p><b>Fase 2</b></p> <p>Se iniciará la práctica de las estrategias de afrontamiento positivas, para esto el ponente dará a conocer diversas situaciones estresantes que se desarrollan dentro del ambiente educativo y el estudiante tendrá que dar respuesta tomando en cuenta los contenidos que se abordaron en las sesiones anteriores. Esto se realizará mediante una dinámica en la cual los estudiantes deben sacar una carta con la situación y resolverla.</p> <p>Las supuestas situaciones que se les presentará a los estudiantes serán (ver Anexo 15):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sacar malas calificaciones,</li> <li>• Exponer frente a la clase,</li> <li>• Tener una lección sorpresa,</li> <li>• Tener conflictos entre compañeros,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener sobrecarga de tareas,</li> <li>• Realizar trabajos en grupo.</li> </ul> <p>Si existe algún caso donde el participante no puedan dar solución al escenario que se le brindó puede pedir ayuda a un compañero de la clase para que lo apoye en el proceso, entre ellos podrán recordar contenidos y generar estrategias de afrontamiento para dar una solución responsable al problema expuesto.</p> <p><b>Fase 3</b></p> <p>Para realizar el cierre de la sesión se les informará a los participantes que se han finalizado los contenidos sobre estrategias de afrontamiento, se le agradecerá el compromiso y participación. Finalmente se dará a conocer que en las 3 sesiones posteriores se trabajará sobre habilidades sociales y se realiza la despedida.</p>
<b>Duración:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aproximadamente 60 minutos.</li> </ul>
<b>Materiales:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Hojas.</li> <li>• Esferos.</li> <li>• Cartas con situaciones</li> <li>• Caja o bote pequeño</li> </ul>
<b>Recursos Humanos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Departamento de psicología.</li> <li>• Estudiantes.</li> </ul>

<b>Sesión 4: ¿Qué son las habilidades sociales?</b>	
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y practicar las habilidades sociales básicas y habilidades sociales avanzadas.</li> </ul>
<b>Participantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 15 a 20 estudiantes.</li> </ul>
<b>Actividad:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica “Mi barquito viene cargado de...”.</li> <li>• Psicoeducación.</li> <li>• Lluvia de ideas sobre soluciones</li> </ul>

<p><b>Procedimiento:</b></p>	<p>La aplicación de esta sesión se realizará en 3 fases, en la cual interactuarán los participantes con el expositor o psicóloga.</p> <p><b><i>Fase 1</i></b></p> <p>En este encuentro el expositor dará la bienvenida y agradecimiento por la asistencia de los participantes y realizará una dinámica participativa denominada “Mi barquito viene cargado de...” (ver Anexo 16), la misma que consiste en que un participante inicia diciendo: “un barquito viene cargado de conocimientos que tengo acerca de mi compañero”, luego cada participante deberá decir que sabe del compañero sentado a su mano derecha, el juego continuará hasta que todos hayan participado y no pueden repetir lo que dijo alguien más.</p> <p><b><i>Fase 2</i></b></p> <p>En esta fase se iniciará la psicoeducación sobre las habilidades sociales básicas y avanzadas que serán presentadas por medio de una infografía impresa (ver Anexo 17). El organizador iniciará exponiendo contenidos acerca de las habilidades sociales básicas, que se consisten en identificar que la persona puede demostrar a la sociedad el proceso de iniciar una conversación, que puede presentarse frente a un grupo de personas, que sabe escuchar, al igual que sabe la manera adecuada de realizar una pregunta, entre otras actividades (Díaz, 2021). Posterior a esto se procederá a explicar la definición de las habilidades sociales avanzadas, que consisten en la capacidad de la persona para demostrar que puede y sabe realizar sugerencias, que no se aísla de la gente sino todo lo contrario que sabe participar en una conversación, al igual que puede pedir ayuda, si comete equivocaciones sabe pedir disculpas, etc; (Díaz, 2021).</p> <p>Una vez finalizada la psicoeducación sobre habilidades sociales básicas y avanzadas se procederá a poner en práctica mediante una dinámica denominada “iniciar una conversación corta”, para lo cual se les pedirá a los participantes que den unas ideas de cómo iniciarían una conversación con alguien que no conocen en 3 situaciones: en el colegio, en una reunión o fiesta y en una conversación uno a uno, las ideas que aporten serán anotadas en un pizarrón de tinta. Después de esto se les proyectará una tabla con ideas sobre cómo iniciar una conversación corta en</p>
------------------------------	---

	<p>las 3 situaciones trabajadas y se comparará si hay alguna idea nueva (ver Anexo 18).</p> <p>Finalmente se promoverá la participación y reflexión de grupo preguntando a los participantes: ¿Cuáles creen que son los beneficios de una buena aplicación de habilidades sociales básicas y avanzadas? Y ¿En qué creen que esto puede servirles a ustedes como estudiantes?</p> <p><b>Fase 3</b></p> <p>Por último se les preguntará a los participantes si tienen alguna inquietud acerca de los contenidos abordados en la sesión, en caso de que se presente alguna duda se la resuelve en ese instante y si no se presenta ningún inconveniente se procederá a realizar la invitación para la siguiente sesión y culminación de la reunión.</p>
<b>Duración:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aproximadamente 60 minutos.</li> </ul>
<b>Materiales:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Pizarrón.</li> <li>• Marcadores.</li> <li>• Infografía.</li> </ul>
<b>Recursos Humanos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Departamento de psicología.</li> <li>• Estudiantes.</li> </ul>

<b>Sesión 5: Ampliando Mis Conocimientos En Las Habilidades Sociales</b>	
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y practicar las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y habilidades sociales alternativas a la agresión.</li> </ul>
<b>Participantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 15 a 20 estudiantes.</li> </ul>
<b>Actividad:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica “Chipi Chipi”.</li> <li>• Psicoeducación.</li> <li>• Técnica de Role- Playing.</li> <li>• Técnicas de organización del tiempo.</li> </ul>

<p><b>Procedimiento:</b></p>	<p>La aplicación de esta sesión se realizará en 3 fases, en la cual interactuarán los participantes con el exponente o psicóloga.</p> <p><i>Fase 1</i></p> <p>El coordinador dará la bienvenida y el agradecimiento por la asistencia e iniciará con una dinámica de distracción llamada “la canción del chipi chipi” (ver Anexo 19) la misma consiste en que una persona mencionara “Ayer me fui al colegio y me encontré a ... (en esta parte mencionarán el nombre de algún compañero) y me enseñó a bailar el chipi chipi y todos dirán “baila el chipi chipi baila el chipi chipi, pero bálalo bien” y la persona la cual seleccionaron dirá una cualidad que le gusta de su compañero de alado y hará un paso de baile.</p> <p><i>Fase 2</i></p> <p>En esta fase se iniciará la psicoeducación sobre las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y alternativas a la agresión que serán presentadas por medio de una infografía impresa (ver Anexo 20). El organizador iniciará exponiendo contenidos acerca de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos donde la persona expresa sus sentimientos y a su vez los comprende, esto ayuda para que la persona exprese afecto hacia los demás y no guarde emociones que conlleven a conflictos, sino que el sujeto pueda resolver cualquier inconveniente que se le presente en cualquier ámbito (Díaz, 2021). Posterior a esto se realizará la exposición de la definición de las habilidades alternativas a la agresión la cual se refieren a cuando la persona muestra enfado ante cualquier situación que no considere justa, sin embargo, el sujeto a través de sus habilidades sociales sabe cómo tener un acercamiento con las personas y así pedir ayuda a amigos o familiares (Díaz, 2021).</p> <p>Una vez finalizada la psicoeducación sobre habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y alternativas a la agresión se procederá a poner en práctica mediante una actividad grupal la cual consta en que los estudiantes se dividan en grupos de tres o cuatro personas y que de cada grupo salga un representante para la selección de una carta, en la cual encontrarán una situación y en el grupo tendrán que ayudarse para darle solución.</p>
------------------------------	--

	<p>Las supuestas situaciones que se les presentará a los estudiantes serán (ver Anexo 21).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entender los sentimientos de los demás,</li> <li>• Auto- recompensarse,</li> <li>• Consolar a los demás,</li> <li>• Saber pedir permiso,</li> <li>• No entrar en peleas,</li> <li>• Quererse uno mismo.</li> </ul> <p><b>Fase 3</b></p> <p>Finalmente, como fase de cierre se realizará la invitación para la siguiente y última sesión, si existe alguna duda o inquietud puede ser resulta en ese momento.</p>
<b>Duración:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aproximadamente 60 minutos.</li> </ul>
<b>Materiales:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Cartas.</li> <li>• Frasco o bote mediano.</li> <li>• Infografía.</li> </ul>
<b>Recursos Humanos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Departamento de psicología.</li> <li>• Estudiantes.</li> </ul>

<b>Sesión 6: Con responsabilidad se logra una mejor vida</b>	
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y prácticas las habilidades sociales para hacer frente al estrés y habilidades sociales de planificación.</li> </ul>
<b>Participantes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 15 a 20 estudiantes.</li> </ul>
<b>Actividad:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicoeducación.</li> <li>• Técnica del Role Playing.</li> <li>• Aplicación de Técnicas de Solución de Problemas.</li> <li>• Despedida.</li> </ul>
<b>Procedimiento:</b>	<p>La aplicación de esta sesión se realizará en 3 fases, en la cual interactuarán los participantes con el ponente o psicóloga.</p>

***Fase 1***

El expositor dará la bienvenida y agradecimiento por la asistencia, a la última sesión posterior a esto se procederá a realizar una revisión de la sesión anterior pidiendo la participación de los estudiantes sobre los contenidos de las habilidades sociales básicas, avanzadas, relacionada con los sentimientos y alternativas a la agresión (ver Anexos 17 y 20).

***Fase 2***

En esta fase se iniciará la psicoeducación sobre las habilidades sociales para hacer frente al estrés y de planificación que serán presentadas por medio de una infografía impresa (ver Anexo 22). El organizador iniciará exponiendo contenidos acerca de las habilidades sociales para hacer frente al estrés, que se refiere a cuando la persona puede realizar la formulación de una queja en cuanto a algo que le disgusta y mediante la comunicación puede acercarse a los demás para resolver situaciones difíciles, opta también por realizar otras actividades que generan tranquilidad en sí mismo como hacer deporte, practicar yoga, entre otras actividades (Díaz, 2021). Posterior a ello se brindará el contenido de las habilidades sociales de planificación es donde la persona se establece metas en las cuales evite conflictos con la sociedad, en algún caso que le disguste algo el podrá resolver los problemas generando sus propias decisiones, es decir, ya no dependerá de otra persona (Díaz, 2021).

Una vez finalizada la psicoeducación sobre habilidades sociales frente al estrés y de planificación se procederá a poner en práctica mediante una actividad grupal similar a la de la anterior sesión, pero en esta las situaciones abordaran los seis tipos de clasificación de las habilidades sociales, seguidamente se les pedirá a los participantes colocarse en seis grupos para darles una situación a través de la selección de una carta.

Las supuestas situaciones que se les presentará a los estudiantes serán (ver Anexo 23).

- Entender los sentimientos de los demás,
- Auto- recompensarse,
- Consolar a los demás,

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber pedir permiso,</li> <li>• No entrar en peleas,</li> <li>• Quererse uno mismo.</li> </ul> <p><b><i>Fase 3</i></b></p> <p>Para hacer el cierre de la última sesión se hará referencia sobre el tema presentado sobre las habilidades sociales durante las últimas 3 sesiones, para ello se entregará una infografía a cada participante (ver Anexo 24). Finalmente, se realizará el agradecimiento a todos los estudiantes por su tiempo y participación durante el desarrollo del taller y cierre del mismo.</p>
<b>Duración:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aproximadamente 60 minutos.</li> </ul>
<b>Materiales:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Cartas.</li> <li>• Frasco o bote mediano.</li> <li>• Infografías.</li> </ul>
<b>Recursos Humanos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Departamento de psicología.</li> <li>• Estudiantes.</li> </ul>

## 7 DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como propósito identificar los niveles de estrés académico y la relación con los niveles de habilidades sociales en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario” en el periodo 2022, con una muestra por 124 estudiantes.

Los resultados del primer objetivo indican que la mayoría de los participantes presentaron un nivel de estrés medianamente alto y alto. Estos resultados contrastan con los encontrados por Torres (2022) en un estudio realizado en Ecuador en una población de las mismas edades, así también con los resultados encontrados por Condori y Cahuascano (2018) en un estudio realizado en Perú en edades similares, quienes encontraron que el nivel de estrés más prevalente en sus muestras era el promedio o moderado. Las diferencias encontradas podrían explicarse en cierta parte porque los participantes del presente estudio fueron evaluados aproximadamente 1 mes después de haber retornado a clases presenciales después de haberse mantenido recibiendo clases en línea durante casi 2 años, por lo que podría pensarse que el estrés académico podría ser mayor que en otros momentos, ya que se ha observado un retroceso en el aprendizaje, dificultad para acceder a recursos educativos y sobre todo deserción escolar e impacto económico en los estudiantes (Save the Children, 2021) dejando mayores retos académicos al retorno de las clases presenciales. Por otro lado, en relación a los resultados referentes a habilidades sociales se identificó que la muestra estudiada presentaba un nivel bajo en las mismas. Estos resultados contrastan con los encontrados por Jiménez (2018) y Torres (2022) en sus estudios realizados en Ecuador en edades similares, quienes encontraron que el nivel de habilidades sociales más prevalente en sus muestras era el promedio o moderado. El contraste de estos resultados pudo deberse a que este estudio fue realizado post covid- 19 y el atravesar por una pandemia generó en los estudiantes aislamiento social provocando la suspensión de actividades presenciales y aumento del número de horas enfrente de las pantallas refugiándolos a los adolescentes a los dispositivos electrónicos, por lo que al momento de regresar a la presencialidad los estudiantes no pudieron interactuar con otras personas por falta de seguridad en ellos mismos y la deficiencia del contacto físico cara a cara (Mercedes, 2020).

Respecto a la relación entre variables de estrés académico y habilidades sociales, el presente estudio sugiere que no existe una correlación estadísticamente significativa entre las mismas. En contraste a estos resultados, Vega, González, Anguiano, Nava y Trujano (2009) sí

encontraron una correlación positiva estadísticamente significativa entre las variables en su estudio realizado en México en adolescentes de edades similares a las del presente estudio, además, Estela (2019) también encontró una correlación estadísticamente significativa en su estudio realizado en Perú en las mismas edades. Sin embargo, los resultados del presente estudio concuerdan con los encontrados por Torres (2022) que estudió las mismas variables en una población similar en Ecuador. Estas controversias de resultados podrían explicarse por el momento en el que fue evaluada la población y por el contexto del país, ya que el estrés académico está sujeto a factores físicos, emocionales o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en su rendimiento académico.

A pesar de que se determinó que no hay una relación estadísticamente significativa entre los niveles de estrés académico y las habilidades sociales, la presente investigación permitió identificar las prevalencias presentes en la población, observando que los adolescentes de 15 a 17 de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra “Señora del Rosario” evaluados manifiestan altos niveles de estrés académico y bajos niveles de habilidades sociales. Por lo que resulta de gran importancia para profundizar en estos temas que sin duda se encuentran relacionados con el bienestar personal, escolar y social de los adolescentes.

Finalmente, esta investigación no se encuentra libre de limitaciones por lo que se presentó un sesgo de selección de muestra el cual fue realizado por conveniencia. Así también, para la recolección de datos se aplicaron cuestionarios de auto reporte lo cual sesga la información debido a la capacidad de introspección y memoria de los estudiantes al momento de contestar los mismos. Además, la aplicación de los cuestionarios fue de manera grupal, lo cual pudo influir en la forma de contestar. Por lo cual, en futuras investigaciones se podría aplicar diferentes instrumentos, ampliar la muestra dentro del estudio y aplicar de manera individual los reactivos.

## 8 CONCLUSIONES

- En cuanto al estrés académico, se identificó que el nivel más prevalente de los participantes fue el alto, seguido de un nivel medianamente alto, luego el nivel ligero y para finalizar el nivel de estrés medianamente bajo. Por lo que resulta importante que los estudiantes de bachillerato, reciban fuentes de apoyo dentro del ambiente educativo, a través de la elaboración de planes pedagógicos donde el objetivo sea la disminución de los estímulos estresores a través del desarrollo de estrategias de afrontamiento.
- Respecto a las habilidades sociales, se registró que el nivel predominante de las habilidades sociales fue bajo nivel, seguido del nivel normal, ya que, en la etapa de la adolescencia los adolescentes atraviesan por cambios significativos y un factor a considerar, sería el desarrollo de actividades prácticas donde los estudiantes puedan mejorar sus habilidades.
- En esta investigación se determinó que no existe una correlación estadísticamente significativa entre estrés académico y habilidades sociales.
- Se llevó a cabo el diseño un plan psicológico preventivo dirigido a adolescentes de 15 a 17 años, con el objetivo de reducir los niveles de estrés académico y mejorar los niveles de habilidades sociales. Se proponen técnicas psicológicas y actividades diseñadas en 6 sesiones de una duración aproximada de 60 minutos cada una.

## **9 RECOMENDACIONES**

- Realizar evaluaciones periódicas sobre el estrés académico en los adolescentes, así como la creación espacios de socialización para mejorar las habilidades de afrontamiento frente a situaciones especialmente complicadas en el ámbito académico como son el tiempo de exámenes, entrega de proyectos, trabajos, presentaciones, lecciones, entre otros.
- Implementar programas de habilidades sociales dentro del establecimiento especialmente en las aulas, que ayuden al desarrollo personal y social de los estudiantes, a través de actividades que incentiven el trabajo en grupo, tener empatía, expresar los sentimientos, etc.
- Se recomienda a los directivos del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) a las autoridades y docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario” aplicar el plan basado en disminuir el estrés académico y mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato.

## 10 BIBLIOGRAFIA

- Alcázar, M. (2014). *Libbys*. Obtenido De ¿Qué Tipos De Estrés Existen?
- Álvarez , L., Gallegos, R., & Herrera , L. (2018). Estrés Académico En Estudiantes De Tecnología Superior. *Universitas*, 193 - 209. Doi:<https://doi.org/10.17163/Uni.N28.2018.10>
- Andrade, E. (2022). *Habilidades Sociales Después De La Pandemia: Nos Estamos Quedando Solos Y A Veces Nos Gusta*. Obtenido De Diariouchile: <https://radio.uchile.cl/2022/04/24/habilidades-sociales-despues-de-la-pandemia-nos-estamos-quedando-solos-y-a-veces-nos-gusta/>
- Araguindi, P., & Veléz, C. (2021). Las Neuronas Espejo En El Aprendizaje Virtual En Los Estudiantes De Básica Superior. *Revista Innova Educación*. Obtenido De <file:///C:/Users/Vivobook/Downloads/382-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1058-6-10-20220605.Pdf>
- Araoz, E. G., Roque, M. M., Ramos, N. A., Uchasara, H. J., & Araoz, M. C. (2021). *Estrés Académico En Estudiantes Universitarios Peruanos En Tiempos De La Pandemia Del COVID-19*.
- Baculima, V., & Cabrera, J. (2017). HABILIDADES SOCIALES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA. 9. Obtenido De <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28451/4/trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- Barraza, A. (2004). El Estrés Académico En Los Alumnos De Postgrado. *Revista Psicología Científica*.
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO Del Estrés Académico.
- Barrera, A. (2020). Alto Nivel De Estrés En Universitarios Durante La Cuarentena: Estudio UVM. Obtenido De [https://laureate-comunicacion.com/prensa/alto-nivel-de-estres-en-universitarios-durante-la-cuarentena-estudio-uvm/#.Yhba\\_Jnbxqi](https://laureate-comunicacion.com/prensa/alto-nivel-de-estres-en-universitarios-durante-la-cuarentena-estudio-uvm/#.Yhba_Jnbxqi)

- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). *Estrés Académico*. Obtenido De [Http://Pepsic.Bvsalud.Org/Scielo.Php?Script=Sci\\_Arttext&Pid=S2145-48922011000200006](Http://Pepsic.Bvsalud.Org/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S2145-48922011000200006)
- Caballo, V. (1986). Teoría, Evolución Y Entrenamiento De Las Habilidades Sociales. *Promolibro*.
- Caballo, V. (2014). *Manual De Evaluación U Entrenamiento De Las Habilidades Sociales* (7ma Ed.). Madrid: Fundación VECA. Obtenido De [Https://D1wqtxts1xzle7.Cloudfront.Net/45295044/Vicente\\_E.\\_Caballo-\\_Manual\\_De\\_Evaluacion\\_Y\\_Entrenamiento\\_De\\_Las\\_Habilidades\\_Sociales-With-Cover-Page-V2.Pdf?Expires=1649903336&Signature=V~Wrxucetl-Vi1xxvcpfjba76xvqokok-8OCL3nuONN2LNSuIuZBA6fM8aFiDgDfQAvcM Rz](Https://D1wqtxts1xzle7.Cloudfront.Net/45295044/Vicente_E._Caballo-_Manual_De_Evaluacion_Y_Entrenamiento_De_Las_Habilidades_Sociales-With-Cover-Page-V2.Pdf?Expires=1649903336&Signature=V~Wrxucetl-Vi1xxvcpfjba76xvqokok-8OCL3nuONN2LNSuIuZBA6fM8aFiDgDfQAvcM Rz)
- Campos, M. (31 De Mayo De 2021). *EL ESTRÉS ACADÉMICO*. Obtenido De <Https://Www.Mariajesuscampos.Es/El-Estres-Academico-Que-Es/>
- Cantón. (2014). *Las Relaciones Sociales De Los Usuarios Con Dependencia (Atención Y Apoyo Psicosocial)*. Obtenido De <Https://Books.Google.Com.Ec/Books?Id=Dczkbaaaqbaj&Pg=PA8&Lpg=PA9&Focus=Viewport&Dq=Hab%C3%83%C2%Bcidades+Sociales+B%C3%83%25Alsicas&HI=Es#V=Onepage&Q&F=False>
- Casasola, L. (2021). Falta De Habilidades Sociales En Adultos: Sus Efectos, Y Cómo Abordarla. *Psicología Y Mente*.
- Condori, C., & Cahuascano, Y. (2018). *ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO AGROPECUARIO LAYO PROVINCIA DE CANAS-CUSCO-2018*. Lima, Perú.
- Conte, E. V. (2011). Habilidades Sociales, Autonomía Personal Y Autorregulación. *Prensa Universitaria De Zaragoza*. Obtenido De <Https://Books.Google.Com.Ec/Books?Id=Tyt1daaaqbaj&Pg=PA16&Dq=Las+Habilidades+Sociales+Son+Aprendidas,+Adquiridas,+A+Trav%C3%A9s+De+La+Experiencia+Y+Mantenido+O+Modificadas+Por+Las+Consecuencias+Sociales+De+Las+Mismas;+En+Todo+Este+Proceso+Juega+Un+Papel>

- Corredor, G. (2021). Diferencia Entre Estrés, Eustrés Y Distrés. *Psicoactiva*.
- Díaz, M. (2021). *#Habilidades21 En Momentos De COVID-19*.
- Díaz, Y. (2010). Estrés Académico Y Afrontamiento En Estudiantes De Medicina. *Scielo*, 10(1).  
Obtenido De [Http://Scielo.Sld.Cu/Scielo.Php?Script=Sci\\_Arttext&Pid=S1727-81202010000100007](http://Scielo.Sld.Cu/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1727-81202010000100007)
- Dongil, E., & Cano, A. (2014). Habilidades Sociales. *Sociedad Española Para El Estudio De La Ansiedad Y El Estrés. SEAS*, 120-150. Obtenido De [Https://Bemocion.Sanidad.Gob.Es/Comoencontrarmememjor/Guiasautoayuda/Docs/Guia\\_Habilidades\\_Sociales.Pdf](https://Bemocion.Sanidad.Gob.Es/Comoencontrarmememjor/Guiasautoayuda/Docs/Guia_Habilidades_Sociales.Pdf)
- Escobar, E., Soria, B., López, G., & Peñafiel, D. (2018). Manejo Del Estrés Académico;Revisión Crítica. *Revista Atlante: Cuadernos De Educación Y Desarrollo*. Obtenido De [Https://Www.Eumed.Net/Rev/Atlante/2018/08/Estres-Academico.Html](https://Www.Eumed.Net/Rev/Atlante/2018/08/Estres-Academico.Html)
- Estela, M. (2019). RELACION DE ESTRÉS CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA METROPOLITANA 2017. *Repositorio: Unfv*. Obtenido De [Http://Repositorio.Unfv.Edu.Pe/Bitstream/Handle/UNFV/3801/UNFV\\_ESTELA\\_CEVALLS\\_MARIA\\_JESUS\\_SEGUNDA\\_ESPECIALIDAD\\_2019.Pdf?Sequence=1](http://Repositorio.Unfv.Edu.Pe/Bitstream/Handle/UNFV/3801/UNFV_ESTELA_CEVALLS_MARIA_JESUS_SEGUNDA_ESPECIALIDAD_2019.Pdf?Sequence=1)
- García, J. (2022). Las 5 Fases Del Estrés Y Como Combatirlas. *Psicología Y Mente*.
- Gil, F., & León, J. (1998). *HABILIDADES SOCIALES Teoría, Investigación E Intervención*. Madrid: SINTESIS.
- Goldstein, A. (1980). Escala De Evaluacion De Habilidades Sociales.
- González, A. (2017). *Estudio Sobre El Estrés Académico Y La Capacidad De Afrontamiento En Estudiantes De Educación Social De Nueva Incorporación*. Obtenido De [File:///C:/Users/Vivobook/Downloads/Gonzalezmoreno\\_TFG\\_Estresestudiantes.Pdf](file:///C:/Users/Vivobook/Downloads/Gonzalezmoreno_TFG_Estresestudiantes.Pdf)
- Guaya, G. (2022). Estrés Académico Y Consumo De Alcohol En Estudiantes De La Carrera De Economía De La Universidad Nacional De Loja Periodo 2021-2022. Loja, Loja, Ecuador.

- Guevara, M. (2021). Estrés Académico Y Habilidades Sociales Durante La Enseñanza Remota En Estudiantes Del Primer Semestre De Senati - Chiclayo. Chiclayo, Perú. Obtenido De [https://Repositorio.Ucv.Edu.Pe/Bitstream/Handle/20.500.12692/78341/Guevara\\_GMDP-SD.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y](https://Repositorio.Ucv.Edu.Pe/Bitstream/Handle/20.500.12692/78341/Guevara_GMDP-SD.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y)
- Herrera, J. (2019). *Repositprio*. Obtenido De Construcción De Una Escala De Habilidades Sociales EHSa En Estudiantes De Secundaria De Una Institución Educativa Pública De San Martín De Porres, 2019.: [https://Repositorio.Ucv.Edu.Pe/Bitstream/Handle/20.500.12692/37175/Herrera\\_CJG.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y](https://Repositorio.Ucv.Edu.Pe/Bitstream/Handle/20.500.12692/37175/Herrera_CJG.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y)
- Jeffrey, K. (2002.). *Entrenamiento De Las Habilidades Sociales*. Nueva York.: DESCLÉE DE BROUWER.
- Jiménez. (2018). *REDES SOCIALES Y DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR "CORDILLERA", DEL CANTON LOJA*. Obtenido De <https://Dspace.Unl.Edu.Ec/Jspui/Bitstream/123456789/20914/3/TESIS%20CORRECCIONES%20ANGIE%20JIMENEZ.Pdf>
- Jiménez, A. (2018). *REDES SOCIALES Y DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR "CORDILLER", DEL CANTON LOJA*. Loja, Ecuador. Obtenido De <https://Dspace.Unl.Edu.Ec/Jspui/Bitstream/123456789/20914/3/TESIS%20CORRECCIONES%20ANGIE%20JIMENEZ.Pdf>
- Jiménez, Y. (2015). *PREVALENCIA Y FUENTES DE ESTRÉSACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LACARRERA DE ENFERMERÍA DEL ÁREA DESALUD HUMANA ENERO-JULIO 2014*. Loja, Ecuador. Obtenido De <https://Dspace.Unl.Edu.Ec/Jspui/Bitstream/123456789/18838/1/TESIS%20PARA%20BIBLIOTECA.Pdf>

- Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE PARANÁ. Paraná.
- Maceo-Palacio O, M.-P. A.-B.-P.-R. (2013). *Estrés Académico: Causas Y Consecuencias*. Recuperado El 17 De Abril De 2022, De Revmultimed: <Http://Www.Revmultimed.Sld.Cu/Index.Php/Mtm/Article/View/302/410#:~:Text=Las%20primeras%20consecuencias%20del%20estr%C3%A9s,A%20las%20tareas%20habituales%2C%20descuidos.>
- Mercado;, Y. (2021). ESTRÉS ACADÉMICO Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE PUNO - 2020. Lima, Puno, Perú. Obtenido De <Https://Repositorio.Autonoma.Edu.Pe/Bitstream/Handle/20.500.13067/1935/Mercado%20Estevez%2c%20Yessica%20Vilma.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y>
- Mercedes, M. (2020). *#Habilidades21 En Tiempos De COVID-19*. Obtenido De Enfoque Educación: <Https://Blogs.Iadb.Org/Educacion/Es/Habilidades21/>
- Moreno, B., Moreno, B., Monjas, M., & Benito, M. (2000). Las Habilidades Sociales En El Currículo. *Ministerio De Educación*, [Https://Books.Google.Com/Gt/Books/About/Las\\_Habilidades\\_Sociales\\_En\\_El\\_Curr%C3%Adcul.Html?Id=X5lalhgymyc&Hl=Es-419&Output=Html\\_Text](Https://Books.Google.Com/Gt/Books/About/Las_Habilidades_Sociales_En_El_Curr%C3%Adcul.Html?Id=X5lalhgymyc&Hl=Es-419&Output=Html_Text).
- Organización Mundial De La Salud. (2020). *En Tiempos De Estrés, Haz Lo Que Importa: Una Guía Ilustrada*. Obtenido De <Https://Apps.Who.Int/Iris/Bitstream/Handle/10665/336218/9789240009561-Spa.Pdf>
- Palomino, G., & Romero, C. (2019). Estrés Académico Y Habilidades Sociales De Los Estudiantes Del V Ciclo De La Facultad De Ciencias Administrativas De La Universidad Nacional De Callao, 2018. Callao, Perú. Obtenido De [Http://Repositorio.Unac.Edu.Pe/Bitstream/Handle/20.500.12952/4486/PALOMINO\\_ROMERO\\_FCE\\_2019.Pdf?Sequence=4&Isallowed=Y](Http://Repositorio.Unac.Edu.Pe/Bitstream/Handle/20.500.12952/4486/PALOMINO_ROMERO_FCE_2019.Pdf?Sequence=4&Isallowed=Y)
- Paucar, I. (2014). EL ESTRÉS ESCOLAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DEL 8VO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL

COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO, PERIODO 2012. Loja, Loja, Ecuador.

Puliti, R. (2004). *El Manejo Del Estrés*. Buenos Aires,: KIER.

Roblero, J. (2017). Estrés Académico En Estudiantes De La Facultad De Ciencias Psicológicas De La Universidad Central Del Ecuador. Quito, Ecuador.

Rodriguez, C. (2019). Habilidades Sociales: Educar Para Las Relaciones Sociales. *Educapeques*.

Rodríguez, L., & Lino, B. Y. (2017). “Estrés Académico En Psicólogos Clínicos En Formación”. *ATLANTE*.

Rodríguez, L., Cacheiro, M., & Gil, J. (2014). DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES MEXICANOS DE PREPARATORIA A TRAVÉS DE ACTIVIDADES VIRTUALES EN LA PLATAFORMA MOODLE. *Redalyc.*, 149 - 171.

Román, C., & Hernández, Y. (2011). EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REVISIÓN CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala.*, 14(2).  
Doi:File:///C:/Users/Vivobook/Onedrive/Escritorio/Estres%20acad%C3%A9mico.Pdf

Rosas, A. (2021). *Polo Del Conocimiento*. Obtenido De Habilidades Sociales: Instrumentos De Evaluación.: File:///C:/Users/Vivobook/Downloads/Dialnet-Habilidadessociales-7926998.Pdf

Sánchez, J. (2010). *Estrés Laboral*. Obtenido De <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/estr%C3%A9s%20laboral.pdf>

Save The Children. (2021). *4 Consecuencias Del Covid En La Educación*. Obtenido De Save The Children: <https://blog.savethechildren.mx/2021/10/06/4-consecuencias-del-covid-en-la-educacion/>

Scott, E. (2021). Estrés: Conoce Los 3 Principales Tipos De Estrés Que Existen. *Terapify*.

Silva, M., López, J., & Meza, M. (2020). Estrés Académico. *Redalyc.*, 55-83.

Sofía, G., & Llinás, A. (2020). *Habilidades Sociales*.

Torrades, S. (2007). Estrés Y Burn Out. Definición Y Prevención. *Revista: Elsevier*, 26(10), 104-107. Obtenido De <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>

Vega, C., González, F., Anguiano, S., Nava, C., & Trujano, R. (2009). Habilidades Sociales Y Estrés Infantil. *Redalyc*, 1(1), 7-13. Obtenido De <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282221718001>

## 11 ANEXOS

### Anexo 1: Informe De Estructura Y Coherencia Del Proyecto De Integración Curricular



unl

Universidad  
Nacional  
de Loja

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Facultad  
de la Salud  
Humana

Oficio. No. -297- C.PS.CL- FSH-UNL  
Loja, 06 de junio de 2022

Señorita.  
Lady Margaret Bermeo Yaguana  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL**  
Ciudad. -

De mi consideración:

Por el presente me permito hacer conocer que se adjunta la respuesta del informe de **ESTRUCTURA Y COHERENCIA** del Proyecto de Tesis denominado: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y HABILIDADES SOCIALES TRAS LA PANDEMIA POR COVID 19 EN ESTUDIANTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO 2022”**, de su autoría; el mismo fue emitido por la Psic. Cl. Domenica Burneo Álvarez. Mgs. docenteresponsable.

Particular que comunico a usted para los fines correspondientes.

Atentamente,



ANA CATALINA  
PUERTAS

Dra. Ana Puertas Azanza Mgs  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA.**

C/c. Expediente Estudiantil  
Archivo



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

Loja, 30 de mayo de 2022

Dra. Ana C. Puertas A. Mg.  
**GESTORA ACADÉMICA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA - UNL.**  
En su despacho. -

De mi consideración:

Extiendo un saludo atento, cordial y respetuoso.

En respuesta al Oficio No. 262- C.PS.CL- FSH-UNL, de fecha 20 de mayo de 2022, en el que se solicita analizar y emitir el informe de estructura y coherencia del proyecto denominado **“ESTRÉS ACADÉMICO Y HABILIDADES SOCIALES TRAS LA PANDEMIA POR COVID 19 EN ESTUDIANTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO 2022”**, de autoría de la señorita Lady Margaret Bermeo Yaguana CI.1150747812, menciono que:

Una vez que se ha realizado la revisión del Proyecto de Tesis, informo a usted que el mismo **tiene estructura y coherencia**.

Por lo que se considera que el estudiante podrá continuar realizando su trabajo de tesis según el cronograma planteado.

Atentamente,

DOMENICA  
ALEXANDR  
A BURNEO  
ALVAREZ

Formado digitalmente por:  
DOMENICA ALEXANDRA BURNEO  
ALVAREZ  
Ingeniera de sistemas (DNI)  
en @DOMENICA ALEXANDRA  
BURNEO ALVAREZ  
Identificación: 1002011001  
AUTENTICACIÓN DE DOCUMENTOS  
ELECTRÓNICOS Y SEGURIDAD DE  
S.I.A. S.A.S.  
Fecha: 2022.05.30 16:46:18 -0500

---

**Psc. CI. Doménica Burneo Alvarez. Mg.**  
**Docente carrera Psicología Clínica**

## Anexo 2: Designación Del Director



unl

Universidad  
Nacional  
de Loja

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Facultad  
de la Salud  
Humana

Oficio. No.340- C.PS.CL- FSH-UNL  
Loja, 27 de junio del 2022

Psicóloga Clínica  
Domenica Burneo Álvarez Mgs  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL**  
Ciudad. -

De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo, y acogiendo lo establecido en el Art. 228 del Reglamento de Régimen Académico 2021 de la Universidad Nacional de Loja, una vez emitido el informe favorable de pertinencia del Proyecto de Tesis titulado: **"ESTRÉS ACADÉMICO Y HABILIDADES SOCIALES TRAS LA PANDEMIA POR COVID 19 EN ESTUDIANTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DEL CANTÓN CATAMAYO, PERIODO 2022"**, de autoría de la Srta. Lady Margaret Bermeo Yaguana, estudiante del VIII ciclo, me permito designarle **DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR** y autorizo su ejecución.

Art. 228 en su parte pertinente dice: El director del trabajo de integración curricular o de titulación será responsable de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científico-técnica la ejecución del proyecto y de revisar oportunamente los informes de avance, los cuales serán devueltos al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la investigación. Cuando sea necesario, visitará y monitoreará el escenario donde se desarrolle el trabajo de integración curricular o de titulación

Particular que me permito informar, para los fines consiguientes y agradecerle su atención.

Atentamente,



ANA CATALINA  
FUERTAS  
AZANZA

Dra. Ana Puertas Azanza Mgs  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**  
**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL**

C/c. Lady Margaret Bermeo Yaguana  
Expediente estudiantil  
Archivo

### **Anexo 3: Consentimiento Informado**

**Autora:** Lady Margaret Bermeo Yaguana

Yo, Lady Margaret Bermeo Yaguana con número de identificación 115074781-2 me encuentro ejecutando la presente investigación con fines investigativos previo a obtener el título de Licenciada en Psicóloga Clínica de la Universidad Nacional de Loja, el cual tiene como finalidad conocer el estrés académico y las habilidades sociales en los estudiantes de primero, segundo y tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”.

Se aplicará el Inventario SISCO de Estrés Académico para evidenciar si existe estrés académico en los estudiantes y la Escala de Habilidades Sociales con ella verificaremos si se han visto afectados las habilidades sociales en los participantes.

El resultado de los mismos valdrá para la elaboración de un plan psicoterapéutico dirigido a los profesionales con el objetivo de disminuir el estrés académico y mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”.

#### **Anexo 4: Acta De Consentimiento Informado**

**Loja, 22 de abril del 2022**

Yo, \_\_\_\_\_: identificado (a) con número de identificación \_\_\_\_\_; representando del o la menor \_\_\_\_\_ con número de identificación \_\_\_\_\_, del curso \_\_\_\_\_ declaro haber sido informado/a de manera clara, precisa y oportuna de los fines que busca el presente proyecto con el título:

**ESTRÉS ACADÉMICO Y HABILIDADES SOCIALES TRAS LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO, PERIODO 2022.**

Acepto que la información que se provea en la presente investigación es estrictamente confidencial y no será utilizada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado/a de que puede realizar preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona

---

**REPRESENTANTE**

**LEGAL**

---

**Lady Bermeo**

**ESTUDIANTE**

**PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**UNL**

## Anexo 5: Inventario SISCO Estrés Académico

### Datos generales:

**Nombres y Apellidos:**

**Edad:**                      **Sexo:**

Estimados estudiantes, el presente instrumento tiene como finalidad conocer “El nivel de estrés académico manifestado en los estudiantes de bachillerato. Sus aportes son valiosos para la investigación por lo cual agradezco su colaboración y sinceridad.

1. ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

Si ( )

No ( )

**Instrucciones:** marque con una “x”, la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan:

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismos, donde (1) es poco y (5) es mucho.

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Estresores académicos	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Competir con los compañeros del grupo					
2. Sobrecargas de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y carácter del profesor					

4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, proyectos, etc.)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (ensayos, mapas conceptuales, maquetas, etc.)					
6. No entender los temas que se abordan en clase					
7. Participación en clase (exposiciones, responder preguntas, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer los trabajos escolares					
9. Conflictos con los compañeros o profesores					

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso

Síntomas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
10. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
11. Fatiga Crónica (cansancio permanente)					
12. Dolores de cabeza o migraña					
13. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
14. Rascarse, morderse las uñas, frotarse					
15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					

17. Sentimientos de depresión y tristeza					
18. Ansiedad, angustia o desesperación					
19. Problemas de concentración					
20. Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad					
21. Conflicto o tendencia a discutir					
22. Aislamiento de los demás					
23. Desgano para realizar las labores escolares					
24. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
25. Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
26. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas					
27. Elogios así mismo					
28. La religiosidad (orar o asistir a misa)					
29. Búsqueda de información sobre la situación					
30. Conversas acerca de la situación que le preocupa					
31. Tratar de obtener lo más positivo de la situación que le preocupa					

## **Anexo 6: Escala De Habilidades Sociales.**

**Nombre:**

**Edad:**

**Año de estudio:**

**Centro Educativo:**

### **Instrucciones**

Las proposiciones de la presente lista se refieren a experiencias de la vida diaria, de tal modo que describan como Ud. se comporta, siente, piensa y actúa. No es un test clásico, dado que no hay respuestas correctas ni incorrectas, todas las respuestas son válidas.

Encierra en un círculo la respuesta que más crea conveniente:

Marque 1 si su respuesta es NUNCA.

Marque 2 si su respuesta es MUY POCAS VECES.

Marque 3 si su respuesta es ALGUNA VEZ.

Marque 4 si su respuesta es A MENUDO.

Marque 5 si su respuesta es SIEMPRE.

Responda rápidamente y recuerde de contestar todas las preguntas.

<b>Ítems</b>	<b>Nunca</b>	<b>Muy pocas veces</b>	<b>Algunas vez</b>	<b>A menudo</b>	<b>Siempre</b>
1. ¿Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le están diciendo?	1	2	3	4	5
2. ¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes?	1	2	3	4	5
3. ¿Habla con otras personas sobre cosas que le interesan a los demás?	1	2	3	4	5

4. ¿Determina la información que necesita y se la pide a la persona adecuada?	1	2	3	4	5
5. ¿Permite que los demás sepan que agradece los favores, etc.?	1	2	3	4	5
6. ¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa?	1	2	3	4	5
7. ¿Ayuda a que los demás se conozcan entre sí?	1	2	3	4	5
8. ¿Le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza?	1	2	3	4	5
9. Pide ayuda cuando tiene alguna dificultad?	1	2	3	4	5
10. ¿Elige la mejor forma para integrarse en un grupo o para participar en una determinada actividad?	1	2	3	4	5
11. ¿Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	1	2	3	4	5
12. ¿Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente?	1	2	3	4	5
13. ¿Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal?	1	2	3	4	5
14. ¿Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona?	1	2	3	4	5
15. ¿Intenta reconocer las emociones que experimenta?	1	2	3	4	5
16. ¿Permite que los demás conozcan lo que siente?	1	2	3	4	5
17. ¿Intenta comprender lo que sienten los demás?	1	2	3	4	5

18. ¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?	1	2	3	4	5
19. ¿Permite que los demás sepan que se interesa o se preocupa por ellos?	1	2	3	4	5
20. ¿Piensa por qué está asustado y hace algo para disminuir su miedo?	1	2	3	4	5
21. ¿Se dice a sí mismo o hace cosas agradables cuando se merece una recompensa?	1	2	3	4	5
22. ¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pide a la persona indicada?	1	2	3	4	5
23. ¿Se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás?	1	2	3	4	5
24. ¿Ayuda a quien lo necesita?	1	2	3	4	5
25. ¿Llega a establecer un sistema que le satisfaga tanto como a quienes sostienen posturas diferentes?	1	2	3	4	5
26. ¿Controla su carácter de modo que no se le "escapan las cosas de la mano"?	1	2	3	4	5
27. ¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su postura?	1	2	3	4	5
28. ¿Se las arregla sin perder el control cuando los demás le hacen bromas?	1	2	3	4	5
29. ¿Se mantiene al margen de situaciones que le puedan ocasionar problemas?	1	2	3	4	5
30. ¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?	1	2	3	4	5
31. ¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?	1	2	3	4	5

32. ¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien?	1	2	3	4	5
33. ¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado?	1	2	3	4	5
34. ¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	1	2	3	4	5
35. ¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y, luego, hace algo para sentirse mejor en esa situación?	1	2	3	4	5
36. ¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo?	1	2	3	4	5
37. ¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará?	1	2	3	4	5
38. ¿Comprende la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener más éxito en el futuro?	1	2	3	4	5
39. ¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen?	1	2	3	4	5
40. ¿Comprende lo que significa una acusación y por qué se la han hecho y, luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que le ha hecho la acusación?	1	2	3	4	5
41. ¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista antes de una conversación problemática?	1	2	3	4	5
42. ¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?	1	2	3	4	5

43. ¿Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante?	1	2	3	4	5
44. ¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control?	1	2	3	4	5
45. ¿Toma decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea?	1	2	3	4	5
46. ¿Es realista cuando debe explicar cómo puede desenvolverse en una determinada tarea?	1	2	3	4	5
47. ¿Resuelve que necesita saber y como conseguir la información?	1	2	3	4	5
48. ¿Determina de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que debería solucionar primero?	1	2	3	4	5
49. ¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor?	1	2	3	4	5
50. ¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo?	1	2	3	4	5

Anexo 7: Autorización Para La Recolección De Datos



**Unidad Educativa Fiscomisional**  
**"Nuestra Señora del Rosario"**  
DIÓCESIS DE LOJA

**RECTORADO**

Memorando N°: UEPNSR-R-2022-049-M  
Catamayo, 13 de abril de 2022

**PARA:** Lic. Ericka Herrera  
**COORD. DEL DECE**

**DE:** Padre Luis Delgado Flores  
**RECTOR**

**ASUNTO:** Designación de actividad

Estimada compañera, en atención a la petición de la Señorita **Lady Margaret Bermeo Yaguana** estudiante de la Carrera de PSICOLOGIA CLINICA DE LA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, en el que solicita desarrollar su TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR con el tema "ESTRÉS ACADÉMICO Y HABILIDADES SOCIALES TRAS LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO, PERIODO 2022".

Ante lo expuesto **COMUNICO** a Ud. que se la designa para que colabore con la estudiante en mención para que pueda realizar su Trabajo de Integración Curricular. A su vez solicitarle brinde un espacio para que la estudiante se entreviste con su persona para acordar horarios de las prácticas en mención el día lunes 18 de abril de 2022.

Sin otro particular me suscribo de Ud.

Atentamente,

Padre Luis Delgado Flores  
**RECTOR**



9 de octubre y Ezequiel Espejo. AMIE 11H00660. Catamayo-Loja  
☎ 593-7-267-7929

✉ secretaria@nsr.edu.ec

🌐 www.nsr.edu.ec 📱 @rosariocatamayo

**Gobierno** | Juntos lo logramos  
al Servicio

**"Educando con la Verdad, en la Virtud y la Ciencia"**

## Anexo 8: Fotografías De Trabajo De Campo





## Anexo 9: Resultados Complementarios

Tabla 4. Género de los estudiantes

	<i>f</i>	%
Masculino	49	39,5 %
Femenino	75	60,5 %
Total	124	100,0 %

### Análisis e interpretación

En la tabla 4 se evidencian los datos sociodemográficos de los 124 estudiantes que conforman la muestra de estudio, se encontró una distribución de 39,5 % de los participantes fueron hombres y el 60,5 % de los participantes fueron mujeres.

Tabla 5. Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Nivel de Estrés Académico	0,410	124	0,000	0,649	124	0,000
Niveles de Habilidades Sociales	0,529	124	0,000	0,352	124	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tabla 6. Correlación entre niveles de Estrés Académico y niveles de Habilidades Sociales

		Niveles de Habilidades Sociales		Total	
		Bajo	Normal		
Nivel de Estrés Académico	Estrés Alto	Recuento	58	5	63
		% del total	46,8%	4,0%	50,8%
	Estrés Medianamente Alto	Recuento	32	5	37
		% del total	25,8%	4,0%	29,8%
	Estrés Medianamente Bajo	Recuento	4	1	5
		% del total	3,2%	0,8%	4,0%
	Estrés Ligero	Recuento	17	2	19
		% del total	13,7%	1,6%	15,3%
	Total	Recuento	111	13	124
		% del total	89,5%	10,5%	100,0%

### **Análisis e interpretación**

Se puede evidenciar que del 100% de los participantes, 50, 8% de los estudiantes presenta un nivel de estrés académico alto, de los cuales el 46, 8 % presenta habilidades sociales bajas y el 4, 0 % habilidades sociales normales, de igual manera el 29, 8 % de los estudiantes presenta un nivel de estrés académico medianamente alto, de los cuales 25, 8 % tienen habilidades sociales normales y el 4, 0 % habilidades sociales normales, seguidamente del 4, 0 % de los estudiantes presentan un nivel de estrés académico medianamente bajo, de los cuales el 3, 2 % tienen habilidades sociales bajas y el 0, 8 % presentan habilidades sociales normales

y finalmente 15, 3% de los estudiantes presentaron un nivel de estrés académico ligero, de los cuales el 13, 7 % tienen habilidades sociales bajas y el 1,6 % con habilidades sociales normales.

Tabla 7. Niveles de Estrés Académico

	Frecuencia	Porcentaje
Estrés Alto	63	50,8
Estrés Medianamente Alto	37	29,8
Estrés Medianamente Bajo	5	4,0
Estrés Ligero	19	15,3
Total	124	100,0

#### **Análisis e interpretación**

En la tabla 7 se evidencia los niveles de estrés académico de los 124 participantes donde el 50,8 % presentaron un nivel de estrés alto, seguido del 29,8 % de los participantes con un nivel de estrés medianamente alto, el 4,0 % presentó un nivel medianamente bajo y finalmente el 15,3 % de los participantes con un nivel de estrés ligero.

Tabla 8. Intensidad del estrés

	<i>f</i>	%
Mínimo	16	12,9 %
Medio	83	66,9 %
Máximo	25	20,2 %
Total	124	100,0 %

#### **Análisis e interpretación**

En la tabla 7 se evidencia la dimensión de intensidad del estrés académico de los 124 participantes el 66,9 % presentaron un nivel de estrés medio, seguido del 20,2 % de los participantes con un nivel de estrés máximo y el 12,9 % de los participantes con un nivel de estrés mínimo.

Tabla 9. Estímulos estresores

	<i>f</i>	%
Mínimo	35	28,2 %
Medio	89	71,8 %
Total	124	100,0 %

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 9 se evidencia la dimensión de estímulos estresores del estrés académico de los 124 participantes el 71,8 % presentaron un nivel de estrés medio y el 28,2 % de los participantes con un nivel de estrés mínimo.

Tabla 10. Reacciones al estímulo

	<i>f</i>	%
Mínimo	3	2,4 %
Medio	53	42,7 %
Máximo	68	54,8 %
Total	124	100,0 %

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 10 se evidencia la dimensión de reacciones al estímulo del estrés académico de los 124 participantes el 54,8 % presentaron un nivel de estrés máximo, seguido del 42,7 % de los participantes con un nivel de estrés medio y el 2,4 % de los participantes con un nivel de estrés mínimo.

Tabla 11. Estrategias de afrontamiento

	<i>f</i>	%
Mínimo	101	81,5 %
Medio	23	18,5 %
Total	124	100,0 %

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 11 se evidencia la dimensión de las estrategias de afrontamiento del estrés académico de los 124 participantes el 81,5 % presentaron un nivel de estrés mínimo y el 18,5 % de los participantes con un nivel de estrés medio.

Tabla 12. Niveles de Habilidades Sociales

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	111	89,5
Normal	13	10,5
Total	124	100,0

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 12 se evidencia los niveles de habilidades sociales de los 124 participantes donde el 89,5 % presentan un nivel de habilidades sociales bajo y el 10,5 % de los participantes muestran un nivel de habilidades sociales normal.

Tabla 13. Habilidades Sociales Básicas

	<i>f</i>	%
Mínimo	121	97,6 %
Medio	3	2,4 %
Total	124	100,0 %

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 13 se evidencia la dimensión de los niveles de habilidades sociales básicas de los 124 participantes el 97,6 % presentan un nivel de habilidades sociales mínimo, y el 2,4 % de los participantes muestran un nivel de habilidades sociales medio.

Tabla 14. Habilidades Sociales Avanzadas

	<i>f</i>	%
Mínimo	119	96,0 %
Medio	5	4,0 %
Total	124	100,0 %

#### **Análisis e interpretación**

En la tabla 14 se evidencia la dimensión de los niveles de habilidades sociales avanzadas de los 124 participantes el 96,0 % presentan un nivel de habilidades sociales mínimo, y el 4,0 % de los participantes muestra un nivel de habilidades sociales medio.

Tabla 15. Habilidades Sociales Relacionada Sentimientos

	<i>f</i>	%
Mínimo	124	100,0 %
Total	124	100,0 %

#### **Análisis e interpretación**

En la tabla 15 se evidencia la dimensión de los niveles de habilidades sociales relacionada a los sentimientos de los 124 participantes el 100 % presentan un nivel de habilidades sociales mínimo.

Tabla 16. Habilidades alternativas a la agresión

	<i>f</i>	%
Mínimo	121	97,6 %
Medio	3	2,4 %
Total	124	100,0 %

#### **Análisis e interpretación**

En la tabla 16 se evidencia la dimensión alternativa a la agresión de los niveles de Habilidades Sociales de los 124 participantes el 97,6% presentan un nivel de habilidades sociales mínimo y el 2,4% de los participantes muestra un nivel de habilidades sociales medio.

Tabla 17. Habilidades para hacer frente al estrés

	<i>f</i>	%
Mínimo	122	98,4 %
Medio	2	1,6 %
Total	124	100,0 %

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 17 se evidencia la dimensión para hacer frente al estrés de los niveles de habilidades sociales de los 124 participantes el 98,4 % presentan un nivel de habilidades sociales mínimo y el 1,6 % de los participantes muestra un nivel de habilidades sociales medio.

Tabla 18. Habilidades de planificación

	<i>f</i>	%
Mínimo	122	98,4 %
Medio	2	1,6 %
Total	124	100,0 %

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 18 se evidencia la dimensión de planificación de los niveles de Habilidades Sociales de los 124 participantes el 98,4 % presentan un nivel de habilidades sociales mínimo y el 1,6 % de los participantes muestra un nivel de habilidades sociales medio.

## Anexo 10: Dinámica “El Cartero”

Se pide que hagan un círculo y todos sentados en sus sillas o de pie, el líder se queda al centro de círculo y dice «EL CARTERO TRAJO CARTAS PARA TODOS LOS QUE TRAEN ZAPATOS NEGROS» entonces todos los que lleven zapatos negros se cambian de silla, no está permitido cambiarse a la silla de al lado, y el líder en ese momento, cuando todos estén buscando un nuevo lugar corre a colocarse en uno, por lo tanto una persona se quedará sin lugar, esa persona toma el lugar al centro del círculo y puede decir otra cosa como «EL CARTERO TRAJO CARTAS PARA TODOS LOS QUE TRAEN BUFANDA» entonces todos saldrán corriendo a cambiarse de lugar y verán que es divertido porque todos corren como locos ya que nadie quiere quedarse parado. La persona que vaya quedando de pie, puede contestar alguna pregunta sobre algún tema acordado.

## Anexo 11: Tríptico De Estrés Académico



**AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO**

Estrategias que se pueden aprender a desarrollar para hacer frente a una situación estresante son:

- Conservar el control del problema.
- No alargar, ni extender más la situación.
- Tranquilizarse y analizar el contexto para dar respuesta al conflicto.
- Confiar en nosotros mismos y nuestras capacidades.
- Solicitar apoyo a personas cercanas, entre otras.

**ESTRÉS ACADÉMICO**

¿Qué es el Estrés Académico?

Es cuando un estudiante se encuentra en un período de aprendizaje y experimenta estímulos estresores.

**No estas solo**

## CAUSAS

- Competitividad grupal.
- Realización de un examen.
- Sobrecargas de tareas.
- Exposición de trabajos en clase.
- Exceso de responsabilidad.
- Ambiente físico desagradable.
- Masificación de las aulas.
- Tiempo limitado para hacer el trabajo.
- Problemas o conflictos con los docentes.
- Problemas o conflictos con tus compañeros.
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas.
- Las evaluaciones.
- La tarea de estudio.
- Trabajar en grupo.



**"Sanar requiere tiempo,  
y pedir ayuda es un paso  
valiente"**

*Mariska Hargita*



## CONSECUENCIAS

- Falta de concentración, descuidos.
- Se hace difícil levantarse por la mañana.
- Descenso del rendimiento académico.
- Fatiga sexual, descenso del deseo, dificultades en la erección y el orgasmo.
- Nerviosismo, exceso de actividad, ansiedad, angustia. Impaciencia, irritabilidad.
- Insomnio.
- Acidez de estómago, indigestión, digestiones difíciles.
- Dolor de cabeza con excesiva frecuencia.
- Tics y movimientos involuntarios.

*Nota: (Barrera, 2020)*

### **Anexo 12: Dinámica "Tingo, Tingo, Tango"**

Se colocan todos los participantes haciendo una redonda, excepto uno que se coloca en el centro de esta con los ojos tapados. El del centro ira diciendo «Tingo, Tingo» todas las veces que quiera, mientras que los de alrededor se pasaran la pelota. Cuando el del medio decida chillará fuerte «Tango!». El que tenga el balón en ese momento tendrá que hacer una prueba o penalización que decida el del medio, y después de esto intercambiaran los roles. La penalización debe suponer un mínimo movimiento corporal.

## Anexo 13: Preguntas Para Los Estudiantes

### ¿Cuál de los dos enunciados es el significado de estrés académico?

Dentro del ámbito educativo, incluyendo todos los niveles de estudios desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado. Manifiesta que cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión y puede ocurrir de manera individual como grupal.

El conjunto de relaciones entre un usuario y una situación, colocando a la situación que atraviesan como algo fundamental, pero si la persona excede de sus recursos para afrontar el estrés provocará un malestar en todos los ámbitos que le rodea como personal, social, laboral, sin dejar de lado el ambiente educativo, considerando que, durante el proceso de adaptación se acentuarán algunos factores importantes como el psicológico, fisiológico, etc.

### ¿Qué causas consideras más predominantes para generar estrés académico?

### ¿Cuáles son las estrategias que empleas dentro de un escenario estresante?

### ¿Qué consecuencias crees que tendría el estrés en el ambiente educativo?

(Díaz Y. , 2010)

## Anexo 14: Dinámica “Ensalada De Frutas”

### Letra baile de la ensalada

Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta (Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta) ¡Atención! ¡atención!) ¡Preparad! ¡preparad!) El tomate (el tomate) Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta (Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta) ¡Atención! ¡atención!) ¡Preparad! ¡preparad!) La lechuga (la lechuga) El tomate (el tomate) Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta (Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta) ¡Atención! ¡atención!) ¡Preparad! ¡preparad!) El repollo (el repollo)

La lechuga (la lechuga) El tomate (el tomate) Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta (Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta) ¡Atención! ¡atención!) ¡Preparad! ¡preparad!) La cebolla (la cebolla) El repollo (el repollo) La lechuga (la lechuga) El tomate (el tomate) Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta (Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta) ¡Atención! ¡atención!) ¡Preparad! ¡preparad!) La zanahoria (la zanahoria) La cebolla (la cebolla) El repollo (el repollo) La lechuga (la lechuga) El tomate (el tomate)

Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta (Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta) ¡Atención! ¡atención!) ¡Preparad! ¡preparad!) El aceite (el aceite) La zanahoria (la zanahoria) La cebolla (la cebolla) El repollo (el repollo) La lechuga (la lechuga) El tomate (el tomate) Este es el baile de la ensalada (este es el baile de la ensalada) Este es el baile de la ensalada (este es el baile de la ensalada) Este es el baile de la ensalada (este es el baile de la ensalada) Este es el baile de la ensalada (¡Ensalada!)

## Anexo 15: Ejemplos De Ideas De Problemas



## Anexo 16: Dinámica “Mi Barquito Viene Cargado De...”

- › “De la Habana ha venido un barco cargado de múltiplos de 5” (o cualquier número u operación matemática)
- › “De la Habana ha venido un barco cargado de presidentes españoles” (o cualquier tema relacionado a historia o ciencias sociales)
- › “De la Habana ha venido un barco cargado de colores en inglés” (o cualquier tema en inglés)
- › “De la Habana ha venido un barco cargado de nombres de cuentos o novelas” (o algún otro tema relacionado a literatura)
- › “De la Habana ha venido un barco cargado de cosa que empiezan con la letra P” (aquí pueden decir cosas, animales, plantas, etc., que inicien con una letra en particular)

## Anexo 17: Infografía Habilidades Sociales Básicas Y Avanzadas

# HABILIDADES SOCIALES

## HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS



Son comportamientos humanos de carácter básico, referidos a la comunicación social.

- Escuchar,
- iniciar una conversación,
- formular una pregunta,
- dar las gracias,
- presentarse,
- realizar un cumplido.



## HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

Son aquellas conductas que desarrolla el individuo para relacionarse satisfactoriamente en el entorno social

- Pedir ayuda,
- Participar,
- Dar instrucciones,
- Seguir instrucciones,
- Disculparse
- Convencer a los demás.

(Díaz M. , 2021)

### Anexo 18: Cuadro De Preguntas

SITUACIONES	INDICADORES DE CONVERSACIÓN
<b>Institución Educativa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo te fue realizando la tarea?</li><li>• ¿Hoy tenemos esa materia?</li><li>• ¿Cómo te fue en el examen?</li><li>• ¿Eres de ... grado?</li><li>• ¿Vamos a comprar algo al bar?</li></ul>
<b>Reunión o Fiesta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Te estás divirtiendo?</li><li>• ¿Con quién viniste a la fiesta?</li><li>• ¿Te gusta este tipo de fiestas?</li><li>• ¿Qué opinas sobre el ambiente de la reunión?</li></ul>
<b>Uno a Uno</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo estás?</li><li>• ¿Estás disfrutando tu día?</li><li>• ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?</li><li>• ¿Qué estás haciendo hoy?</li><li>• ¿Espero que te encuentres bien?</li></ul>

### Anexo 19: Canción De Chipi, Chipi

#### **Canción del chipi, chipi**

Ayer fue al pueblo, a verla a la Mari, (Ayer fue al pueblo, a verla a la Mari,)

la Mari me enseñó a bailar el chipi, chipi.....

baila el chipi, chipi, baila el chipi, chipi

baila el chipi, chipi, baila el chipi, chipi pero bálalo bien!!!!!!!!!!

## Anexo 20: Infografía Habilidades Sociales Relacionada Con Los Sentimientos Y Alternativas A La Agresión

# HABILIDADES SOCIALES

### HABILIDADES SOCIALES RELACIONADA CON LOS SENTIMIENTOS

Son comportamientos del ser humano que implica la expresión de sentimientos y emociones

- Conocer los propios sentimientos,
- Expresar los sentimientos,
- Comprender los sentimientos de los demás,
- Enfrentarse con el enfado de otro,
- Expresar afecto,
- Resolver el miedo
- Autorrecompensarse

### HABILIDADES SOCIALES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN

Son comportamientos humanos referidos al desarrollo del autocontrol y la empatía al momento de situaciones de enfado

- Compartir algo,
- Ayudar a los demás,
- Negociar, usar el autocontrol,
- Defender los propios derechos,
- Responder a las bromas,
- Evitar los problemas con los demás,
- No entrar en peleas

(Díaz M. , 2021)

## Anexo 21: Cuadro De Supuestas Situaciones

**Ideas**

		
Entender los sentimientos.	Auto - recompensa.	Consolar a los demás.
		
Saber pedir permiso.	No entrar en peleas.	Quererse a uno mismo.

## Anexo 22: Infografía Habilidades Sociales Frente El Estrés Y Planificación

# HABILIDADES SOCIALES



### HABILIDADES SOCIALES FRENTE AL ESTRÉS

Son conductas humanas que surgen en momentos de crisis emocional

- Formular una queja,
- Responder a una queja,
- Resolver la vergüenza,
- Defender a un amigo,
- Responder al fracaso,
- Responder a una acusación,
- Prepararse para una conversación difícil.



### HABILIDADES SOCIALES DE PLANIFICACIÓN

Son conductas humanas de establecimiento

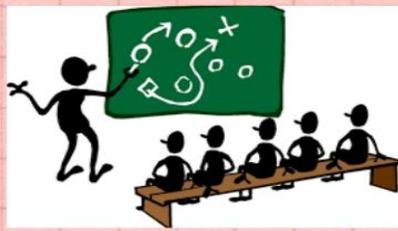
- Establecimiento de metas,
- Objetivos,
- Toma de decisiones,
- Determinar las propias habilidades,
- Recoger información,
- Resolver los problemas según su importancia,
- Tomar una decisión.

(Díaz M. , 2021)

## Anexo 23: Cuadro De Problemas



Formular Preguntas.



Seguir Instrucciones



Miedo de hablar.



Negociar.



Tomar decisiones.



Tolerancia al fracaso.

## Anexo 24: Infografía General De Habilidades Sociales



(Díaz M. , 2021)

## Anexo 25: Técnica Organiza Tu Tiempo

**Organización del Tiempo**

Mes: \_\_\_\_\_

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Notas

## Anexo 26: Técnica “Solución De Problemas”

¿Cuál es el problema?
<b>DEFINICIÓN DEL PROBLEMA</b>
Antecedentes
Problema
<b>PLANTEAMIENTO DE ALTERNATIVAS</b> 1. . 2. . 3. .
<b>TOMA DE DECISIONES</b>
<b>DECISIÓN TOMADA APLICARLA Y VERIFICACIÓN DE RESULTADOS</b>

## Anexo 27: Certificado Del Abstract



# FINE-TUNED ENGLISH LANGUAGE INSTITUTE

*Líderes en la Enseñanza del Inglés*

Ing. María Belén Novillo Sánchez.

**ENGLISH TEACHER- FINE TUNED ENGLISH CIA LTDA.**

### **CERTIFICA:**

Que el documento aquí compuesto es fiel traducción del idioma español al idioma inglés del resumen de tesis **“Estrés Académico Y Habilidades Sociales Tras La Pandemia Por Covid 19 En Estudiantes De Una Unidad Educativa Del Cantón Catamayo, Periodo 2022.”**, autoría de **Lady Margaret Bermeo Yaguana** con número de cédula **1150747812**, estudiante de la carrera de **Psicología Clínica** de la Universidad Nacional de Loja.

Lo certifico en honor a la verdad y autorizo a la interesada hacer uso del presente en lo que a sus intereses convenga.

Loja, 9 de septiembre del 2022

Ing. María Belén Novillo Sánchez.

**ENGLISH TEACHER- FINE TUNED ENGLISH CIA LTDA.**

*Líderes en la Enseñanza del Inglés*



Matriz - Loja: Macará 205-51 entre Rocafuerte y Miguel Riofrío - Teléfono: 072578899  
Zamora: García Moreno y Pasaje 12 de Febrero - Teléfono: 072608169  
Yantzaza: Jorge Mosquera y Luis Bastidas - Edificio Sindicato de Choferes - Teléfono: 072301329

**www.fte.edu.ec**